

Отдел образования администрации города Рассказово

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества города Рассказово»

Рассмотрена и принята
на заседании методического
совета МБУДО ДДТ
от «22» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждаю».
Директор МБУДО ДДТ
Яковлева Е. П./
Приказ № 70 от «22» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Школа Терпсихоры»
(разноуровневая)

Возраст обучающихся: 5-15 лет
Срок реализации: 10 лет

Автор: Никитина Ольга Викторовна,
Желтова Галина Николаевна -
педагоги дополнительного образования

г. Рассказово, 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества города Рассказово»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа Терпсихоры»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность, образование, категория	Никитина Ольга Викторовна – педагог дополнительного образования, высшее образование, высшая квалификационная категория Желтова Галина Николаевна – педагог дополнительного образования, высшее образование, первая квалификационная категория
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ul style="list-style-type: none"> ● Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; ● Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196); ● «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014 г. Регистрационный № 33660) ● Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Художественная
4.4. Тип программы, вид программы	Авторская, разноуровневая
4.5. Целевая направленность программы	Образовательная
4.6. Возраст обучающихся по программе	5 – 15 лет

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Среди множества форм воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление и фантазию. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений, формирует художественное «я» ребенка.

Направленность программы – художественная.

Уровень образования – дополнительное образование.

Уровень освоения программы: разноуровневая.

Новизна программы заключается в том, что она охватывает почти все направления современной хореографии, а также знакомит с основами импровизации, развивает творческую инициативу и воображение.

Актуальность программы определяется тем, что в настоящее время велик социальный заказ на образовательные услуги в области хореографии. Ни одно праздничное мероприятие не обходится без красочных танцевальных композиций. Такой интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления нацеливает нас на стремление к совершенствованию и развитию, что привело к созданию образовательной программы «Школа Терпсихоры».

Педагогическая целесообразность. Занятия хореографией вырабатывают такие нравственные качества обучающихся как трудолюбие, дисциплина, коллективизм, товарищеская взаимопомощь, умение самостоятельно мыслить; дают организму физическую нагрузку, равную сочетаниям нескольким видам спорта, оказывают положительное воздействие на здоровье.

Отличительной особенностью программы «Школа Терпсихоры» от других образовательных программ дополнительного образования детей по хореографии является то, что, наряду с традиционными методами, в учебно - воспитательном процессе используется нетрадиционный метод хореокоррекции.

Адресат программы - программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 15 лет. Группы состоят из учащихся разного возраста и пола. Условия приема детей на 1-2 года обучения в свободной форме.

По программе могут обучаться дети с ОВЗ. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья ведется с учетом их индивидуальных особенностей и психофизических возможностей:

- разработка гибкой системы оценивания каждого ребенка;

- изучение возможностей дидактического материала при организации образовательного процесса;
- совершенствование технологий при обучении обучающихся с ОВЗ.

Условия набора учащихся - для обучения на принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний); на базовый и углубленный уровни обучения существует отбор на основании тестирования, наличия базовых знаний в области хореографии.

Количество учащихся в объединении зависит от направленности программы, определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Занятия в учебном объединении проводятся в группах по 10-16 человек в сопровождении концертмейстера.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, инвалидов. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Объем и срок освоения программы - 10 лет. Она включает в себя:

стартовый уровень – 1- 2 год обучения, базовый уровень – 3 – 8 год обучения, углубленный уровень – 9 – 10 год обучения, каждый из которых решает специфические задачи.

На углубленном уровне обучения возможно применение индивидуальных форм работы с детьми по учебному плану программы.

Режим занятий:

1-ый год обучения – 144 ч.

2-ой год обучения – 216 ч.

3 – 10 год обучения – 216 ч.

Стартовый уровень: 2 года обучения
дети 5 – 6 лет

Развитие природных хореографических способностей, чувства ритма, музыкальности. Создание условий для пробуждения творческих способностей каждого ребенка. Правильная постановка корпуса, освоение простейших движений классического танца (партерная гимнастика). Основной педагогической технологией является игра.

Базовый уровень: 6 лет обучения
возраст 7 – 9 лет

Развитие познавательной мотивации. Основы классического и народного танца, первоначальные навыки работы у станка. Создание условий для индивидуального развития особо одарённых детей. Основная педагогическая технология – репродуктивная деятельность с элементами творчества и игры.

возраст 10 – 11 лет

Создание условий для приобретения опыта творчества. Развитие хореографических навыков: освоение базовых принципов, лексики классического, народного и современного эстрадного танца.

возраст 12 – 13 лет

Развитие творческих свойств личности. Развитие и совершенствование специальных танцевальных способностей. Импровизация. Основные педагогические технологии – сочетание коллективных форм работы с индивидуальными, самостоятельная творческая деятельность.

Углубленный уровень: 2 года обучения

возраст 14 – 15 лет

Совершенствование хореографического мастерства. Знакомство с основными законами композиции и строения хореографического произведения, законами драматургии. Индивидуальная и коллективная творческая деятельность.

Основные разделы программы:

- Партерная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Спортивная гимнастика
- Ритмика
- Музыкальная азбука
- Классический танец
- Народный танец
- Эстрадный танец
- Историко-бытовой танец
- Информационный

На каждом этапе обучения содержательная часть этих разделов усложняется.

Партерная гимнастика – один из начальных разделов в обучении хореографии, предусматривает занятия на полу, главная задача - укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Дыхательная гимнастика – предназначена для формирования навыков распределения и восстановления дыхания.

Спортивная гимнастика – обучение основным элементам (от «Мостика» и «Коробочки», до «Стойки» и «Переворотов»).

Ритмика – раздел включает музыкальные игры и музыкально-ритмические упражнения.

Музыкальная азбука – знакомство с музыкальной и хореографической терминологией.

Классический танец – освоение базовых принципов и лексики классического танца, работа у станка.

Народный танец – освоение базовых принципов и лексики танцев народов мира.

Эстрадный танец – включает в себя знакомство и освоение современных танцевальных направлений: модерн, джаз, афро – джаз, хип – хоп, техно. Знакомство с техникой «свободного танца».

Историко-бытовой танец – знакомит с основными жанрами, стилями и манерой исполнения танцев различных эпох.

Информационный – теоретический материал о хореографическом искусстве, выдающихся балетмейстерах и танцовщиках.

Формы и режим занятий

Занятия в учебном объединении проводятся в группах по 10 -16 человек в сопровождении концертмейстера.

1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (45 мин.+ 45 мин. с перерывом 5 мин.)

2-ой год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (45 мин.+ 45 мин. с перерывом 5 мин.);

3 – 10 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (45 мин.+ 45 мин. с перерывом 5 мин.)

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает теоретическая часть.

Матрица разноуровневой образовательной программы «Школа Терпсихоры»

Уровни	Критерии	Применяемые методы и технологии	Результаты	Специфика учебной деятельности
Стартовый	<p>Предметные: Знакомство с основами и терминологией эстрадного и классического танцев. Освоения базовых элементов эстрадного танца. Навыки коллективного исполнения хореографических номеров. Формирование чувства ритма и музыкальности, координации движений и пластики тела.</p>	<p>Основной метод-объяснительно-иллюстративный. Наряду с ним используются наглядные, словесные методы. Репродуктивный метод и метод аналогий.</p>	<p>Предметные: Знание основных этапов развития современной хореографии, жанров и стилей. Знание базовых элементов и терминологии эстрадного и классического танцев. Владение основными навыками коллективного исполнения хореографических номеров. Ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков, определять характер музыки и темп. Владеть навыками предмета «партерная гимнастика», красиво и правильно исполнять танцевальные элементы и применять их в свободных композициях, этюдах и играх.</p>	<p>Дифференцированные задания Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах (для учащихся). Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня. Участие в концертной деятельности и конкурсах на уровне учреждения.</p>
	<p>Метапредметные: Развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений. Самостоятельность, дисциплинированность, общительность, умение самостоятельно контролировать учебные действия, развитость навыков сотрудничества.</p>		<p>Метапредметные: Умения выразительно и осмысленно исполнять танцевальные движения. Формирование умений постановки учебной задачи и её успешного решения, работы с информацией, контроля и оценки результатов деятельности, владение навыками сотрудничества с учащимися и педагогом.</p>	

	<p>Личностные: Формирование культуры общения в социуме и устойчивого интереса к хореографическому искусству. Навыки здорового образа жизни, культуры поведения и коммуникативные навыки.</p>		<p>Личностные: Устойчивая мотивация и познавательный интерес к современному танцу и хореографической деятельности. Готовность и способность к саморазвитию. Формирование культуры поведения. Приобретение навыков коммуникативного общения в коллективе.</p>	
Базовый	<p>Предметные: Усвоение специальной терминологии и техники современного эстрадного танца в большем объёме и уровне сложности. Знакомство с новыми направлениями современной хореографии: хип-хоп; «джаз», джаз – модерн. Совершенствование техники исполнения. Знакомство со структурой хореографической композиции и средствами создания образа в хореографии. Навыки актерского мастерства и импровизации. Устойчивые знания экзерсиса классического танца.</p>	<p>Основной метод обучения: репродуктивный. Наряду с ним используются наглядный, объяснительно-иллюстративный метод, эмоциональный метод и концентрический метод.</p>	<p>Предметные: Устойчивое знание специальной терминологии и техники современных танцев. Приобретение учащимися базовых знаний в современных направлениях танца. Овладение основными навыками исполнения разнообразных стилей современных танцев (эстрадный, хип-хоп, стрит денс, джаз), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса у станка и на середине. Знание базовых элементов и отличительных особенностей стиля. Овладение структурой хореографической композиции и образно-выразительными средствами хореографии. Овладение основными исследовательскими навыками. Умение применять актерское мастерство в хореографии. Знание экзерсиса классического танца.</p>	<p>Дифференцированные и творческие задания, концертная деятельность В дифференцированные задания вводится творческая составляющая. Изучение нескольких танцевальных связок. Активное участие в концертной деятельности в составе ансамбля. Коллективная исследовательская деятельность. Участие в конкурсах муниципального уровня, регионального, всероссийского и международного уровней.</p>
	<p>Метапредметные: Самостоятельность, ответственность, дисциплинированность. Развитие физических, моральных и волевых качеств у учащихся. Чувство стиля и красоты в исполнении движений.</p>		<p>Метапредметные: Формирование умений целеполагания, самостоятельной организации и планирования при решении учебных задач. Формирование творческого мышления, навыки продуктивного сотрудничества.</p>	

	<p>Мотивация к потребности саморазвития учащихся, на дальнейший выбор пути своего профессионального развития. Фантазия, развитие творческой деятельности.</p>		<p>Овладение навыками выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений. Способность к саморазвитию, личностное самоопределение. Приобретение творческих способностей.</p>	
	<p>Личностные: Целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, внутренняя и внешняя культура учащихся. Знание культуры поведения и исполнения движений на сцене. Сформированная общественная активность личности, самостоятельность, коммуникабельность. Интерес к познавательной деятельности. Развитый художественный вкус.</p>		<p>Личностные: Овладение навыками целеустремленности и настойчивости. Формирование культуры учащихся. Сформированы правила и нормы поведения и исполнения движений на сцене. Приобретение художественно-эстетического и нравственного развития. Приобретение интереса к познавательной деятельности. Формирование художественного вкуса.</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Углубленный</p>	<p>Предметные: Усвоение специальной терминологии и основ современной хореографии в объёме, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем образования. Знакомство с новыми танцевальными направлениями модерн и contemporary dance. Овладение отличительными особенностями стиля, изучение теории и техники исполнения танца. Знакомство с дисциплинами современного танца (партеринг, слоу и партнеринг). Навыки контактной импровизации и эмоциональной</p>	<p>Доминирующим методом обучения является: частично-поисковый метод обучения. Словесные, наглядные, практические, Технология оценивания, проблемно-диалогическая</p>	<p>Предметные: Умение владеть специальной терминологией современного танца. Знание основ хореографической деятельности. Осознанное развитие хореографических способностей. Овладение основными навыками техники исполнения и отличительными особенностями танца модерн и contemporary dance. Знание дисциплин современной хореографии. Формирование навыков контактной импровизации и актерского мастерства. Овладение навыками коллективного исполнения танцевальных элементов, умение использовать их в разнообразных формах творческой и концертной деятельности. Овладение навыками</p>	<p>Исследовательская, исполнительская, концертно-просветительская деятельность Изучение нескольких направлений танца. Творческие задания. Наставничество при работе в младших группах. Активное участие в концертной деятельности в составе ансамбля и сольно. Индивидуальная исследовательская деятельность. Индивидуальный образовательный маршрут.</p>

<p>раскрепощённости в танцевальной практике. Навыки коллективного и сольного исполнительства. Сформированность исследовательских навыков.</p>	<p>технология, творческий и проективный методы.</p>	<p>сольного исполнительства. Умение применять навыки исследовательской и проектной деятельности.</p>	
<p>Метапредметные: Инициативность, креативность, общительность. Сформированные навыки музыкальности и эмоциональной выразительности. Умение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств. Навыки импровизации и искусства сочинения композиций. Художественные способности, сценического артистизма, фантазии и образной памяти. Умения использовать приобретенные знания и навыки, самостоятельно их концентрировать и выражать в творческой деятельности.</p>		<p>Метапредметные: Овладение навыками контроля и самоконтроля, самокритичность в оценке своих способностей. Овладение навыками импровизации. Знание выразительных средств хореографии, умение передать образ по средствам современных направлений танцев. Знание танцевальной драматургии и композиции танца. Умения самостоятельно строить хореографические композиции. Умение самостоятельно организовать и планировать деятельность, выбирать способы решения учебных задач, анализировать и структурировать полученную информацию, контролировать и оценивать свои действия и результаты работы, развитые коммуникативные компетенции и владение навыками групповой деятельности.</p>	
<p>Личностные: Трудолюбие и усердие в достижении творческих результатов, проявления собственной гражданской позиции. Сформированность художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству. Чувства этики, вежливости и такта. Раскрытие индивидуальности каждого обучающегося.</p>		<p>Личностные: Настойчивость и самоотдача, коллективная и личная ответственность за поручение дело. Приобретение способности к саморазвитию, личностное самоопределение. Приобретение чувства стиля и вкуса. Навыки общения, коммуникативные компетентности. Повышение культурного уровня.</p>	

1.2. Цель и задачи программы

Цель - развитие хореографических, музыкально – творческих способностей и эмоционального мира обучающихся через приобщение к различным видам танцевальных направлений.

Задачи:

Год обучения	Образовательные:	Развивающие:	Воспитательные:
1-2	<ul style="list-style-type: none"> • обучить основам партерной гимнастики; • познакомить со специальной терминологией; • формировать музыкально – двигательные навыки и умения; • научить основам правильной постановки корпуса, ног, положений рук; • познакомить с основными музыкальными размерами, ритмами и темпами. 	<ul style="list-style-type: none"> • способствовать укреплению здоровья детей: развивать опорно-двигательный аппарат, содействовать в профилактике плоскостопия; • развивать физические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой; • развивать чувство ритма, память, внимание; • развивать координационные двигательные навыки; • формировать умение слушать музыку, понимать её настроение, характер, эмоциональную отзывчивость; • способствовать психологическому раскрепощению; • развивать индивидуальные творческие способности. 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать аккуратность, пунктуальность и дисциплинированность; • воспитывать музыкальный вкус; • воспитывать культуру поведения и общения в детском коллективе.
3-4	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с основами классического и народного танца; • научить различать характер в музыке; • обучить первоначальным навыкам работы у станка; • создать условия для пробуждения творческих способностей детей; 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать возрастающий интерес к хореографическому искусству; • развивать ритмические и танцевальные умения и навыки; • развивать исполнительскую культуру с учётом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей детей; 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца; • воспитывать чувство коллективизма, любовь к танцу; • воспитывать трудолюбие, терпение.

	<ul style="list-style-type: none"> • научить правильно держаться и ориентироваться на сцене; • научить определять жанр в музыке, ее характер, темп, ритм, особенности. 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать умение слушать музыку, понимать её настроение, характер, эмоциональную отзывчивость; • развивать мотивацию на творческую деятельность. 	
5-6	<ul style="list-style-type: none"> • освоить базовые принципы и лексику классического, народного и современного танца; • познакомить с понятиями «танцевальный рисунок», «комбинация», «образ», «этюды» и др.; • познакомить с особенностями танцев XIX века. 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать способность к анализу и самоанализу хореографической деятельности; • продолжать развивать координационные и хореографические навыки, укреплять мускулатуру тела; • продолжать развивать индивидуальные творческие способности. 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать аккуратность, самостоятельность; • воспитывать культуру поведения и общения в детском коллективе; • воспитывать чувство эмпатии.
7-8	<ul style="list-style-type: none"> • обучить основам импровизации, умению выражать пластическими средствами различные образы под специально выбранную музыку; • расширять представление о многообразии танцевальных направлений; • обучить умению практически применять актерское мастерство в танце; • продолжить освоение основных принципов и лексики классического, народного и современного танца. 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать коммуникативные способности; • продолжать развивать физические данные воспитанников; • развивать выносливость, целеустремленность, выразительность в подаче образа, фантазии; • развивать музыкальный вкус и кругозор, возможность выражения через хореографические образы собственного восприятия музыки. 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, эмпатию и коммуникативность; • воспитывать чувство ответственности у каждого ребенка за успех общего дела; • воспитывать вежливость, доброжелательность, уважительное отношение к процессу труда, волевые качества.
9-10	<ul style="list-style-type: none"> • продолжать учить ориентироваться в ограниченном пространстве репетиционного зала, сцены, основных орнаментальных танцевальных рисунках-фигурах; • продолжать обучать умению практически применять актерское мастерство в танце, научить создавать танцевальные композиции; • познакомить с основными законами построения и драматургии хореографического 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать стремление к самовыражению и самообразованию; • развивать творческие способности, артистизм; • развивать устойчивый интерес к танцевальной культуре своего народа и народов мира; • создать условия для профессиональной ориентации. 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать, пунктуальность, дисциплинированность, эмпатию и коммуникативность; • формирование мотивационной потребности индивидуального здорового стиля поведения; • воспитать терпение, упорство в достижении цели, уважение к национальной культуре, чувство

	произведения.		взаимопомощи.
--	---------------	--	---------------

1.3. Содержание программы
Учебный план
Стартовый уровень
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	3	1	2	Начальная диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	24	6	18	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	8	2	6	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	10	2	8	
1.3	Танец и музыка	6	2	4	
2.	Партерная гимнастика	18	4	14	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	8	2	6	
2.2	Основы акробатики	10	2	8	
3.	Классический танец	24	6	18	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	13	3	10	
3.2	Этюды	5	1	4	
3.3	Передача образа	6	2	4	
4.	Эстрадный танец	12	2	10	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	7	1	6	
4.2	Этюды	5	1	4	
5.	Народный танец	12	2	10	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	9	1	8	
5.2	Этюды	-	-	-	
5.3	Передача характера	3	1	2	
6.	Историко-бытовой танец	12	2	10	Опрос, творческая

					работа
6.1	Основы бытового танца	12	2	10	
6.2	История костюма	-	-	-	
6.3	Этюды	-	-	-	
7.	Композиция и постановка танца	22	-	22	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	8	-	8	
7.2	Этюды и миниатюры	4	-	4	
7.3	Основы импровизации	10	-	10	
8.	Творческая практика	16	4	12	Зачет, конкурс
8.1	Развивающие игры	4	1	3	
8.2	Творческие задания	4	1	3	
8.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	4	1	3	
8.4	Посещение концертов	4	1	3	
9.	Элементарные сведения по анатомии	1	1	-	Опрос
	Итого:	144	28	116	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	4	2	2	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	36	8	28	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	13	3	10	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	13	3	10	
1.3	Танец и музыка	10	2	8	
2.	Партерная гимнастика	30	8	22	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	14	4	10	
2.2	Основы акробатики	16	4	12	
3.	Классический танец	36	6	30	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	18	4	14	
3.2	Этюды	10	2	8	
3.3	Передача образа	10	2	8	
4.	Эстрадный танец	18	4	14	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	10	2	8	
4.2	Этюды	8	2	6	
5.	Народный танец	18	4	14	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	12	2	10	
5.2	Этюды	4	1	3	
5.3	Передача характера	2	1	1	
6.	Историко-бытовой танец	18	4	14	Опрос, творческая работа
6.1	Основы бытового танца	14	2	12	
6.2	История костюма	1	1	-	

6.3	Этюды	3	1	2	
7.	Композиция и постановка танца	40	-	40	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	18	-	18	
7.2	Этюды и миниатюры	10	-	10	
7.3	Основы импровизации	12	-	12	
8.	Творческая практика	12	6	6	Зачет, конкурс
8.1	Развивающие игры	4	2	2	
8.2	Творческие задания	4	2	2	
8.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	2	1	1	
8.4	Посещение концертов	2	1	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	2	2	-	Опрос
	Итого:	216	46	170	

Базовый уровень: 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	4	2	2	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	36	8	28	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	13	3	10	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	13	3	10	
1.3	Танец и музыка	10	2	8	
2.	Партерная гимнастика	30	8	22	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	14	4	10	
2.2	Основы акробатики	16	4	12	
3.	Классический танец	36	8	30	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	18	4	14	
3.2	Этюды	10	2	8	
3.3	Передача образа	10	2	8	
4.	Эстрадный танец	18	4	14	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	10	2	8	
4.2	Этюды	8	2	6	
5.	Народный танец	18	4	14	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	12	2	10	
5.2	Этюды	4	1	3	
5.3	Передача характера	2	1	1	
6.	Историко-бытовой танец	18	4	14	Опрос, творческая работа
6.1	Основы бытового танца	14	2	12	
6.2	История костюма	1	1	-	

6.3	Этюды	3	1	2	
7.	Композиция и постановка танца	40	-	40	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	18	-	18	
7.2	Этюды и миниатюры	10	-	10	
7.3	Основы импровизации	12	-	12	
8.	Творческая практика	12	6	6	Зачет, конкурс
8.1	Развивающие игры	4	2	2	
8.2	Творческие задания	4	2	2	
8.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	2	1	1	
8.4	Посещение концертов	2	1	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	2	2	-	Опрос
	Итого:	216	46	170	

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	3	1	2	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	32	8	24	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	11	3	8	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	13	3	10	
1.3	Танец и музыка	8	2	6	
2.	Партерная гимнастика	30	6	24	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	13	3	10	
2.2	Основы акробатики	17	3	14	
3.	Классический танец	38	6	32	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	15	3	12	
3.2	Этюды	14	2	12	
3.3	Передача образа	9	1	8	
4.	Эстрадный танец	17	4	13	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	12	2	10	
4.2	Этюды	5	2	3	
5.	Народный танец	16	2	14	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	11	1	10	
5.2	Этюды	3	1	2	
5.3	Передача характера	2	-	2	
6.	Историко-бытовой танец	20	4	16	Опрос, творческая работа
6.1	Основы бытового танца	13	1	12	

6.2	История костюма	2	2	-	
6.3	Этюды	5	1	4	
7.	Композиция и постановка танца	45	-	45	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	18	-	18	
7.2	Этюды и миниатюры	9	-	9	
7.3	Основы импровизации	18	-	18	
8.	Творческая практика	12	6	6	Зачет, конкурс
8.1	Развивающие игры	5	3	2	
8.2	Творческие задания	5	3	2	
8.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	1	-	1	
8.4	Посещение концертов	1	-	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	3	3	-	Опрос
	Итого:	216	40	176	

5 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	3	1	2	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	32	8	24	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	11	3	8	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	13	3	10	
1.3	Танец и музыка	8	2	6	
2.	Партерная гимнастика	30	6	24	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	13	3	10	
2.2	Основы акробатики	17	3	14	
3.	Классический танец	38	6	32	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	15	3	12	
3.2	Этюды	14	2	12	
3.3	Передача образа	9	1	8	
4.	Эстрадный танец	17	4	13	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	12	2	10	
4.2	Основы джазового танца	-	-	-	
4.3	Этюды	5	2	3	
4.4	Основы модерн танца	-	-	-	
5.	Народный танец	16	2	14	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	11	1	10	
5.2	Этюды	3	1	2	
5.3	Передача характера	2	-	2	
6.	Историко-бытовой	20	4	16	Опрос,

	танец				творческая работа
6.1	Основы бытового танца	13	1	12	
6.2	История костюма	2	2	-	
6.3	Этюды	5	1	4	
7.	Композиция и постановка танца	45	-	45	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	18	-	18	
7.2	Этюды и миниатюры	9	-	9	
7.3	Основы импровизации	18	-	18	
8.	Творческая практика	12	6	6	Зачет, конкурс
8.1	Развивающие игры	5	3	2	
8.2	Творческие задания	5	3	2	
8.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	1	-	1	
8.4	Посещение концертов	1	-	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	3	3	-	Опрос
	Итого:	216	40	176	

6 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	2	1	1	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	28	6	22	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	8	2	6	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	13	3	10	
1.3	Танец и музыка	7	1	6	
2.	Партерная гимнастика	30	4	26	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	14	2	12	
2.2	Основы акробатики	16	2	14	
3.	Классический танец	38	4	34	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	16	2	14	
3.2	Этюды	11	1	10	
3.3	Передача образа	11	1	10	
4.	Эстрадный танец	18	4	14	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	4	1	3	
4.2	Основы джазового танца	5	1	4	
4.3	Этюды	4	1	3	
4.4	Основы модерн танца	5	1	4	
5.	Народный танец	21	3	18	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	14	2	12	
5.2	Этюды	5	1	4	
5.3	Передача характера	2	-	2	

6.	Историко-бытовой танец	17	3	14	Опрос, творческая работа
6.1	Основы бытового танца	12	2	10	
6.2	История костюма	1	1	-	
6.3	Этюды	4	-	4	
7.	Композиция и постановка танца	51	-	51	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	17	-	17	
7.2	Этюды и миниатюры	17	-	17	
7.3	Основы импровизации	17	-	17	
8.	Творческая практика	8	4	4	Зачет, конкурс
8.1	Развивающие игры	2	1	1	
8.2	Творческие задания	4	3	1	
8.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	1	-	1	
8.4	Посещение концертов	1	-	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	3	3	-	Опрос
	Итого:	216	32	184	

7 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	2	1	1	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	28	6	22	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	8	2	6	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	13	3	10	
1.3	Танец и музыка	7	1	6	
2.	Партерная гимнастика	30	4	26	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	14	2	12	
2.2	Основы акробатики	16	2	14	
3.	Классический танец	38	4	34	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	16	2	14	
3.2	Этюды	11	1	10	
3.3	Передача образа	11	1	10	
4.	Эстрадный танец	18	4	14	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	4	1	3	
4.2	Основы джазового танца	5	1	4	
4.3	Этюды	4	1	3	
4.4	Основы модерн танца	5	1	4	
5.	Народный танец	21	3	18	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	14	2	12	
5.2	Этюды	5	1	4	
5.3	Передача характера	2	-	2	
6.	Историко-бытовой танец	17	3	14	Опрос, творческая

					работа
6.1	Основы бытового танца	12	2	10	
6.2	История костюма	1	1	-	
6.3	Этюды	4	-	4	
7.	Композиция и постановка танца	51	-	51	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	17	-	17	
7.2	Этюды и миниатюры	17	-	17	
7.3	Основы импровизации	17	-	17	
8.	Творческая практика	8	4	4	Зачет, конкурс
8.1	Развивающие игры	2	1	1	
8.2	Творческие задания	4	3	1	
8.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	1	-	1	
8.4	Посещение концертов	1	-	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	3	3	-	Опрос
	Итого:	216	32	184	

8 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	2	1	1	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	24	6	18	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	7	1	6	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	10	4	6	
1.3	Танец и музыка	7	1	6	
2.	Партерная гимнастика	28	2	26	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	13	1	12	
2.2	Основы акробатики	15	1	14	
3.	Классический танец	40	4	36	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	16	2	14	
3.2	Этюды	15	1	14	
3.3	Передача образа	9	1	8	
4.	Эстрадный танец	20	4	16	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	2	1	1	
4.2	Основы джазового танца	7	1	6	
4.3	Этюды	3	-	3	
4.4	Основы модерн танца	8	2	6	
5.	Народный танец	16	2	14	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	12	2	10	
5.2	Этюды	3	-	3	
5.3	Передача характера	1	-	1	

6.	Историко-бытовой танец	12	2	10	Опрос, творческая работа
6.1	Основы бытового танца	7	1	6	
6.2	История костюма	3	1	2	
6.3	Этюды	2	-	2	
7.	Композиция и постановка танца	64	-	64	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	21	-	21	
7.2	Этюды и миниатюры	22	-	22	
7.3	Основы импровизации	21	-	21	
8.	Творческая практика	6	3	3	Зачет, конкурс
8.1	Развивающие игры	-	-	-	
8.2	Творческие задания	4	3	1	
8.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	1	-	1	
8.4	Посещение концертов	1	-	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	4	4	-	Опрос
	Итого:	216	28	188	

Углубленный уровень: 9 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	2	1	1	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	24	6	18	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	7	1	6	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	10	4	6	
1.3	Танец и музыка	7	1	6	
2.	Партерная гимнастика	28	2	26	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	13	1	12	
2.2	Основы акробатики	15	1	14	
3.	Классический танец	40	4	36	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	16	2	14	
3.2	Этюды	15	1	14	
3.3	Передача образа	9	1	8	
4.	Эстрадный танец	20	4	16	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	2	1	1	
4.2	Основы джазового танца	7	1	6	
4.3	Этюды	3	-	3	
4.4	Основы модерн танца	8	2	6	
5.	Народный танец	16	2	14	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	12	2	10	
5.2	Этюды	3	-	3	
5.3	Передача характера	1	-	1	

6.	Историко-бытовой танец	12	2	10	Опрос, творческая работа
6.1	Основы бытового танца	7	1	6	
6.2	История костюма	3	1	2	
6.3	Этюды	2	-	2	
7.	Композиция и постановка танца	64	-	64	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	21	-	21	
7.2	Этюды и миниатюры	22	-	22	
7.3	Основы импровизации	21	-	21	
8.	Творческая практика	6	3	3	Зачет, конкурс
8.1	Творческие задания	4	3	1	
8.2	Просмотр и анализ видеоматериалов	1	-	1	
8.3	Посещение концертов	1	-	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	4	4	-	Опрос
	Итого:	216	28	188	

10 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	2	1	1	Диагностика, анкетирование
1.	Азбука танцевальных движений	22	4	18	Опрос, творческая работа
1.1	Слушание и восприятие музыки	6	1	5	
1.2	Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения	10	2	8	
1.3	Танец и музыка	6	1	5	
2.	Партерная гимнастика	24	2	22	Опрос, зачет
2.1	Пластика на полу	11	1	10	
2.2	Основы акробатики	13	1	12	
3.	Классический танец	42	4	38	Опрос, творческая работа
3.1	Основы классического танца	18	2	16	
3.2	Этюды	17	1	16	
3.3	Передача образа	7	1	6	
4.	Эстрадный танец	24	3	21	Опрос, творческая работа
4.1	Основы эстрадного танца	3	1	2	
4.2	Основы джазового танца	8	1	7	
4.3	Этюды	5	-	5	
4.4	Основы модерн танца	8	1	7	
5.	Народный танец	18	2	16	Опрос, творческая работа
5.1	Основы народного танца	14	2	1	
5.2	Этюды	3	-	3	
5.3	Передача характера	1	-	1	
6.	Историко-бытовой	10	2	8	Опрос,

	танец				творческая работа
6.1	Основы бытового танца	7	1	6	
6.2	История костюма	2	1	1	
6.3	Этюды	1	-	1	
7.	Композиция и постановка танца	68	-	68	Зачет, творческая работа
7.1	Актерское мастерство	22	-	22	
7.2	Этюды и миниатюры	23	-	23	
7.3	Основы импровизации	23	-	23	
8.	Творческая практика	4	1	3	Зачет, конкурс
8.1	Творческие задания	2	1	1	
8.2	Просмотр и анализ видеоматериалов	1	-	1	
8.3	Посещение концертов	1	-	1	
9.	Элементарные сведения по анатомии	2	2	-	Опрос
	Итого:	216	22	194	

Содержание программы 1-2 год обучения

Введение в программу

Теория:

знакомство с обучающимися;
знакомство с планом учебной работы;
правила техники безопасности;
беседа «Здравствуй, Терпсихора».

Практика:

расстановка детей на свои места;
разучивание поклона;
начальная диагностика.

Раздел 1. Азбука танцевальных движений

Тема 1.1. Слушание и восприятие музыки

Теория:

темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
контрастная музыка (быстро – медленно, грустно – весело).

Практика:

выделение сильной доли;
хлопки в темпе музыки (от медленного с ускорением);
движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере и темпе музыки).

Тема 1.2. Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения.

Теория:

правила перестроения.

Практика:

разучивание построения «круг», равнение по линии;
танцевальные шаги и ритмы (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);
прыжки на двух ногах (имитация передвижения животных).

Тема 1.3. Танец и музыка.

Теория:

строение музыкального произведения (вступление, музыкальная фраза, музыкальный размер).

Практика:

правильная постановка корпуса (головы, рук, ног);
вытягивание ноги на носочек;
подъем на полупальцы по IV позиции ног;
повороты направо – налево на носочках.
разучивание музыкально – пространственных упражнений: «Свеча», «Мельница», «Носики»;
раскрывание рук.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Тема 2.1. Пластика на полу.

Теория:

знакомство с партерной гимнастикой;
правила положения корпуса на полу.

Практика:

упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
упражнение «Лодочка»;
упражнение на пресс «Рыбка»;
упражнение «Кузнечик»;
упражнение «Бабочка»;
упражнение на корректировку осанки.

Тема 2.2. Основы акробатики.

Теория:

технология выполнения упражнений.

Практика:

упражнение «Кошечка»;
блок упражнений на растяжку;
упражнение «Коробочка»;
упражнение «Утюжок».

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. Основы классического танца.

Теория:

знакомство с классическими позициями (первичные навыки);
правильное расположение рук в I, II, III, подготовительной позиции;
правильное расположение ног в I, II, III, IV, V, VI позиции.

Практика:

подготовительная позиция рук;
I, II, III позиции рук;
правильность перевода из позиции в позицию;
перевод рук из позиции в позицию;
позиции ног: I, II, III, IV, V, VI;
перевод ног из позиции в позицию;
постановка корпуса на середине зала;
фиксирование ноги на носочек вперед;
маленькие приседание по I позиции ног.

Тема 3.2. Этюды.

Теория:

правила постановки корпуса на середине и у станка;

Практика:

танцевальные этюды: «Полька бабочка», «Город цветов».

Тема 3.3. Передача образа.

Теория:

беседа: «Красота и грация».

Практика:

выполнение движений под музыку (в нужном темпе);
работа над образом.

Раздел 4. Эстрадный танец

Тема 4.1. Основы эстрадного танца.

Теория:

беседа «Современный эстрадный танец»;
просмотр и обсуждение видеозаписей выступления ансамбля «Тодес».

Практика:

эстрадно – танцевальная разминка;
разучивание эстрадных связок;
ритмические прыжки.

Тема 4.2. Этюды.

Теория:

беседа: «Чем эстрадный танец отличается от других танцев»;
стили и направления танцевального искусства.

Практика:

разучивание движений под современную музыку.

Раздел 5. Народный танец

Тема 5.1. Основы народного танца.

Теория:

правила постановки корпуса в народном танце;
правила постановки рук;
правила постановки ног.

Практика:

стопа на пятку;
«ковырялочка» (комбинация с притопом);
притопы;
боковой приставной шаг.

Тема 5.2. Этюды.

Теория:

начальные сведения о народном танце (образы, рисунки).

Практика:

разучивание народного поклона;
разучивание миниатюр «Матрешки», «Яблочко».

Тема 5.3. Передача характера.

Теория:

разнообразие народного танца «Кадриль», «Барыня», «Яблочко», «Хоровод».

Практика:

образ русской матрешки;
импровизация под музыку «Танцы народов мира».

Раздел 6. Историко-бытовой танец

Тема 6.1. Основы бытового танца.

Теория:

правила постановки корпуса;
знакомство с фигурами.

Практика:

легкий шаг с носка;
шаг на полупальцах;
легкий бег на полупальцах;
подскоки;
шаг с подскоком;
разучивание маршевых шагов.

Тема 6.2. История костюма.

Теория:

разнообразие танцевальных костюмов разных эпох;

Тема 6.3. Этюды.

Теория:

отличие танцевального шага от бытового.

Практика:

разучивание поклона: в польке, в вальсе, в марше;
разучивание перестроений.

Раздел 7. Композиция и постановка танца

Тема 7.1. Актерское мастерство.

Практика:

ролевая игра «Крокодильчики»;
игра «Моя любимая игрушка».

Тема 7.2. Этюды и миниатюры.

Практика:

танец «Снежинки»;
миниатюра «Колокола»;
фрагмент из танца «Ветер перемен».

Тема 7.3. Основы импровизации.

Практика:

танцевальный этюд «Мой котенок»;
создание образа.

Раздел 8. Творческая практика

Тема 8.1. Развивающие игры.

Теория:

правила игры «Зоопарк».

Практика:

игра «Зоопарк»;
разучивание игр на внимание;
разучивание игр на быстроту реакции и подвижность.

Тема 8.2. Творческие задания.

Теория:

правила игры: «День и ночь»;

правила поведения в подвижных играх.

Практика:

игра «День и ночь» (с творческим заданием);

соревнования и эстафеты (по командам).

Тема 8.3. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Теория:

просмотр видеоматериала с открытого занятия;

просмотр видеоматериала концертного выступления.

Практика:

анализ и работа над отдельными фрагментами.

Тема 8.4. Посещение концертов.

Теория:

просмотр концертных программ с целью приобретения опыта и расширения кругозора.

Раздел 9. Элементарные сведения по анатомии

Теория:

лекция «Как избежать травм на занятиях хореографии»;

понятие выворотность, стопа, кисть;

функции дыхания;

проверка пульса.

Введение в программу

Теория:

знакомство с учебным планом;
правила техники безопасности;
беседа с детьми и родителями;
беседа «Классический танец».

Практика:

расстановка детей на свои места;
разучивание поклона;
начальная диагностика.

Раздел 1. Азбука танцевальных движений

Тема 1.1. Слушание и восприятие музыки.

Теория:

сведения о музыкальной грамоте;
музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 3/8;
понятие «сильная доля».

Практика:

движения плеча и корпуса, подъем плеча в различном темпе и характере;
поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад;
ходьба разного характера.

Тема 1.2. Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения.

Теория:

правила перестроения и сложных поворотов.

Практика:

упражнения на ориентировку в пространстве;
построение в колонну по одному, по два, тройки, построение «Корзиночка»;
круг, сужение и расширение круга. Построение «цепочка».

Тема 1.3. Танец и музыка.

Теория:

особенности дыхания при выполнении танцевальных упражнений;
определение и передача в движении характера музыки (весёлая, грустная),
темпа (быстрый, медленный), динамических оттенков (тихо, громко);
строение музыкального произведения (вступление, запев, припев);
жанров музыки (марш, песня, танец).

Практика:

работа по точкам;
круг ногой по полу от себя и к себе;
раскрывание рук вперед, в сторону, с поворотом головы;
мелкий ритмический бег;
повороты в комбинациях;
упражнения для выворотности ног и танцевального шага.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Тема 2.1. Пластика на полу.

Теория:

правила работы на полу;
дыхание на партерной гимнастике.

Практика:

упражнение на укрепление мышц брюшного пресса;
упражнение на исправление осанки;
упражнение на выворотность голеностопного сустава;
упражнение «Рыбка»;
упражнение «Кошечка»;
упражнение «Бабочка».

Тема 2.2. Основы акробатики.

Теория:

техника выполнения акробатических упражнений.

Практика:

упражнение «Мостик» из положения лежа на полу;
упражнение «Утюжок»;
упражнение «Коробочка»;
упражнение «Корзиночка»;
упражнение на гибкость;
упражнение на растяжку.

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. Основы классического танца.

Теория:

беседа «Классический танец – основа хореографии»;
правила постановки корпуса на середине у станка;
выработка осанки, опоры и выворотности;
позиции рук и ног.

Практика:

позиции рук: I, II, III, подготовительная. Перевод рук из позиции в позицию;
позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Перевод через *battement tendu*;
раскрывание рук по позициям с поворотом головы;
повороты по диагонали;
demi – plie по I, II позиции ног;
battement tendu по I позиции ног;
relive.

Тема 3.2. Этюды.

Теория:

правила перехода от связки в комбинацию;
составление этюдов.

Практика:

разучивание классического поклона;

простое port de bras;
разучивание классических комбинаций.

Тема 3.3. Передача образа.

Теория:

беседа об образе в классических произведениях.

Практика:

раскрытие образа в вальсе Свиридова «Метель»;
передача образа Золушки, Царевны Лебедь.

Раздел 4. Эстрадный танец

Тема 4.1. Основы эстрадного танца.

Теория:

беседа: «Специфика современной эстрады»;
стили эстрадного танца.

Практика:

разучивание упражнения «Пружинка»;
комбинации прыжков.

Тема 4.2. Этюды.

Теория:

просмотр видеоматериала с эстрадными постановками;
посещение занятий других эстрадных коллективов.

Практика:

разучивание связок, движений испанского танца.

Раздел 5. Народный танец

Тема 5.1. Основы народного танца.

Теория:

позиции ног;
положение рук;
отличие классических позиций (рук и ног) от народных позиций.

Практика:

позиции ног: VI, III, IV;

позиции рук: I и VI;

повороты по кругу;

«ковырялочка»;

движение кисти.

Тема 5.2. Этюды.

Теория:

правила построения связок и этюдов.

Практика:

создание музыкально – хореографических этюдов разных жанров и направлений: народный, классический, стилизованный.

Тема 5.3. Передача характера.

Теория:

прослушивание и анализ русских народных песен.

Практика:

народный поклон;
ритмические упражнения в музыкальных фрагментах: «Калинка», «Сударушка», «По полю».

Раздел 6. Историко-бытовой танец

Тема 6.1. Основы бытового танца.

Теория:

выразительность движений;
постановка позы.

Практика:

разучивание поклона;
упражнение «Пике»;
подскоки;
боковые крестные шаги;
галоп;
шаг «Польки».

Тема 6.2. История костюма.

Теория:

сравнение костюмов народного и историко-бытового танца;
красота и разнообразие костюмов XIX века.

Тема 6.3. Этюды.

Теория:

просмотр и анализ видеоматериала;
элементы «Марша».

Практика:

разучивание «Польки»;
разучивание «Марша».

Раздел 7. Композиция и постановка танца

Тема 7.1. Актерское мастерство.

Практика:

создание образов: «Цыплята», «Лягушата», «Котята».

Тема 7.2. Этюды и миниатюры.

Практика:

разучивание фрагмента танца «Ветер перемен» (выход с бабочками).

Тема 7.3. Основы импровизации.

Практика:

творческие задания на музыкальные фрагменты «Матросы», «Околица».

Раздел 8. Творческая практика

Тема 8.1. Развивающие игры.

Теория:

правила игр.

Практика:

детские развивающие игры: «В мире животных», «Цирк», «Подводный мир».

Тема 8.2. Творческие задания.

Теория:

алгоритм выполнения творческих заданий.

Практика:

творческий конкурс «Эти забавные животные».

Тема 8.3. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика:

анализ и работа над отдельными фрагментами концертного выступления.

Тема 8.4. Посещение концертов.

Практика:

просмотр концертных программ с целью приобретения опыта и расширения кругозора.

Раздел 9. Элементарные сведения по анатомии

Теория:

лекция «Как избежать травм на занятиях хореографии»;

беседа о строении человеческого тела и возрастных изменениях;

восстановление дыхания;

проверка пульса.

Введение в программу

Теория:

знакомство с учебным планом;
правила техники безопасности;
беседа «Искусство грации».

Практика:

разучивание поклона;
позиции рук, ног, головы, корпуса;
начальная диагностика.

Раздел 1. Азбука танцевальных движений

Тема 1.1. Слушание и восприятие музыки.

Теория:

прослушивание фрагментов музыкальных произведений;
музыкальная грамота.

Практика:

упражнения по развитию музыкальности;
выделение сильной доли в движениях.

Тема 1.2. Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения.

Теория:

ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых); правила выполнения перестроения «галочка», «прочес».

Практика:

ходьба разного характера;
перестроения «галочка» вершиной к зрителю и обратно;
«прочес» по линиям и по колоннам.

Тема 1.3. Танец и музыка.

Теория:

динамические оттенки в музыке.

Практика:

составление комбинаций;
ритмический бег;
работа по точкам;
полный круг ноги по полу.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Тема 2.1. Пластика на полу.

Теория:

правила выполнений упражнений на все группы мышц.

Практика:

упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
упражнение на улучшение гибкости позвоночника;
упражнение на улучшение подвижности тазобедренного сустава;
упражнение на развитие выворотности стоп;
упражнения для исправления и корректировки осанки.

Тема 2.2. Основы акробатики.

Теория:

правила безопасности выполнения акробатических упражнений;
техника выполнения упражнения «Колесо».

Практика:

упражнение «Мостик» из положения лежа;
упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья;
развитие подвижности локтевого сустава;
переворот вперед на две ноги;
упражнение «Колесо» с поддержкой;
стойка с опорой на стену.

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. Основы классического танца.

Теория:

постановка корпуса;
позиции рук и ног.

Практика:

demi – plie (I,II,V позиции ног);
grand – plie (I позиции ног);
battement tendu (I,II позиции ног);
rond de jambe par terre;
relive (I,II позиции ног);
port de bras;
sauté (I,II позиции ног);
chatne (по диагонали);
arabesques.

Тема 3.2. Этюды.

Теория:

классические этюды.

Практика:

составление классических связок;
постановка этюдов на музыку Д.Шостаковича и М.Глинки.

Тема 3.3. Передача образа.

Теория:

прослушивание музыкальных произведений П.Чайковского.

Практика:

работа над образами балета «Щелкунчик» П.Чайковского.

Раздел 4. Эстрадный танец

Тема 4.1. Основы эстрадного танца.

Теория:

просмотр и анализ видеоматериала;
техника выполнения эстрадных движений: прыжки, шаги, повороты.

Практика:

разучивание трюков (перевороты, «стоечка», прыжки);
положения рук;

развитие выносливости;
работа над пластикой.

Тема 4.2. Основы джазового танца.

Теория:

просмотр и анализ видеоматериала;
прослушивание музыки.

Практика:

«ломанные» движения тела;
равновесие.

Тема 4.3. Этюды.

Теория:

анализ движений эстрадного танца;
основные принципы и понятия: «импровизация», «полиритмия», «полицентрия», «изоляция», «контракция» - релиз, коллапс (сброс), импульс, волна.

Практика:

разучивание эстрадных движений под музыку.

Тема 4.4. Основы модерн-танца.

Теория:

просмотр и анализ видеоматериала;
прослушивание фрагментов музыки;
беседа «Стиль Модерн».

Практика:

движения и приемы данного стиля;
параллельные и выворотные позиции ног.

Раздел 5. Народный танец

Тема 5.1. Основы народного танца.

Теория:

контрастность стиля народных танцев;
народно – характерные упражнения у станка и на середине.

Практика:

скольжение стоп по полу;
переступание на полупальцах в разных ритмических сочетаниях;
«ковырялочка»;
повороты в комбинациях;
притопы;
ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад, переменный шаг.

Тема 5.2. Этюды.

Теория:

правила соединения народных движений по характеру и виду в связки;
грамотное соединение связок в этюды;
комбинации народного танца.

Практика:

комбинации «Хоровод», «Кадриль».

Тема 5.3. Передача характера.

Теория:

беседа «Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов»;

просмотр видеоматериалов выступлений Государственного ансамбля народного танца И.Моисеева.

Практика:

передача образа в постановках: «Красная девица», «Матрешка», «Сударушка».

Раздел 6. Историко-бытовой танец

Тема 6.1. Основы бытового танца.

Теория:

особенности танцев XIX века (полонез, вальс);

прослушивание и анализ музыкальных произведений;

техника выполнения реверанса.

Практика:

разучивание поклона (реверанса);

положение рук, корпуса и головы в вальсе;

вальсовая дорожка, скользящий шаг;

вальсовые повороты, вращения;

положение рук, корпуса и головы в полонезе;

фиксированные шаги в комбинациях разворотами;

фиксированные позы.

Тема 6.2. История костюма.

Теория:

особенности костюма и танцев XIX века: музыка, стиль, манеры, прически;

прослушивание и анализ музыкальных произведений.

Тема 6.3. Этюды.

Теория:

особенности этюдов танцев XIX века;

передача образа и стиля эпохи.

Практика:

разучивание связок с элементами вальса;

разучивание связок с элементами полонеза.

Раздел 7. Композиция и постановка танца

Тема 7.1. Актерское мастерство.

Практика:

передача образов в постановках «Пеппи Длинныйчулок», «Снежная Королева», «Маленькая разбойница», «Золушка».

Тема 7.2. Этюды и миниатюры.

Практика:

работа над фрагментами постановок: «Сюрприз», «Улетай, туча», «Матрешки», «Антре» (выход с барабанами).

Тема 7.3. Основы импровизации.

Практика:

импровизация на фрагменты классической музыки: С.Прокофьева, М.Мусорского, П.Чайковского.

Раздел 8. Творческая практика

Тема 8.1. Развивающие игры.

Теория:

правила игр: «Найди пару», «Куклы», «Крокодильчики».

Практика:

игры на внимание, память.

Тема 8.2. Творческие задания.

Теория:

алгоритм выполнения творческого задания.

Практика:

разучивание танцевальных этюдов;

импровизация на тему «Планета детства».

Тема 8.3. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика:

просмотр и анализ концертного выступления ансамбля «Казаки».

Тема 8.4. Посещение концертов.

Практика:

танцевальный конкурс между группами;

участие в конкурсах и концертных программах.

Раздел 9. Элементарные сведения по анатомии

Теория:

лекция «Как избежать травм на занятиях хореографии»;

физиологическое строение тела человека;

функции опорно-двигательного аппарата.

Введение в программу

Теория:

знакомство с учебным планом;
правила техники безопасности;
беседа «Человек – частица Вселенной».

Практика:

повторение позиций рук, ног, головы, корпуса;
начальная диагностика.

Раздел 1. Алфавит танцевальных движений

Тема 1.1. Слушание и восприятие музыки.

Теория:

музыкальная грамота;
музыкальные размеры.

Практика:

прыжки с поворотами;
выделение сильной доли в музыке хлопками и перестуками.

Тема 1.2. Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения.

Теория:

правила выполнения перестроения в колонны по одному, по два, по три;
правила выполнения «прочеса» «косички»;
правила выполнения «прочеса» по диагонали.

Практика:

беговая разминка по кругу;
выполнение «прочеса» «косички»;
«прочес» по диагонали.

Тема 1.3. Танец и музыка.

Теория:

повороты в разных темпах и стилях;
алфавит музыкальных движений.

Практика:

движения в различных темпах.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Тема 2.1. Пластика на полу.

Теория:

правила выполнения упражнений на полу;
технология упражнений на все группы мышц.

Практика:

партерная гимнастика (упражнения на полу);
повторение упражнений: «Кузнечик», «Рыбка», «Лодочка», «Кошечка» (с увеличением темпа).

Тема 2.2. Основы акробатики.

Теория:

распределение нагрузки.

Практика:

акробатические элементы: «Мостик» (лежа), «Стойка» (у стены), «Шпагаты», «Колесо».

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. Основы классического танца.

Теория:

правила работы у станка;

терминология классических экзерсисов;

рисунок положений, уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук,

позы классического танца;

типы прыжков.

Практика:

demi – plie (I,II,V позиции ног);

grand – plie (I позиции ног);

battement tendu (I,II позиции ног);

battement tendu;

rond de jambe par terre;

relive (I,II позиции ног);

arabesques;

grand battement;

assemble;

sauté (по V позиции ног);

changement de pied;

chaine;

battement jete;

Тема 3.2. Этюды.

Теория:

правила выполнения классических связок;

типы координации движений по степени трудности – однонаправленные, разнонаправленные, одновременные (ног, рук), разновременные.

Практика:

исполнение всех пройденных элементов классических движений в различных комбинациях в более быстром темпе.

Тема 3.3. Передача образа.

Теория:

беседа «Современные балеты».

Практика:

классические комбинации:

работа над образами из балетов П.Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица».

Раздел 4. Эстрадный танец

Тема 4.1. Основы эстрадного танца.

Теория:

просмотр и анализ видеоматериала;

специфика данного танцевального направления.

Практика:

разучивание эстрадных движений и связок;
разучивание трюков;
разминка у станка и на середине.

Тема 4.2. Основы джазового танца.

Теория:

просмотр и анализ видеоматериала;
беседа: «Специфика джаз-танца».

Практика:

виды изоляции;
положение коллапса;
комбинации изоляций всех центров;
координационные упражнения;
floor – упражнения на полу;
передвижения по диагонали и по кругу различными видами шагов.

Тема 4.3. Этюды.

Практика:

просмотр и анализ видеоматериала;
разучивание движений, составление связок и этюдов.

Тема 4.4. Основы модерн-танца.

Теория:

просмотр и анализ видеоматериала;
специфика движений.

Практика:

прыжки;
простейшие вращения;
техника «свободного танца».

Раздел 5. Народный танец

Тема 5.1. Основы народного танца.

Теория:

основные технические навыки;
открытые и закрытые позиции;
свободные позиции ног.

Практика:

разучивание элементов «Бегунец», «Дробь», «Падебаск»;
притопы в комбинациях;
повороты с «припаданиями»;
«ковырялочка»;
«веревочка».

Тема 5.2. Этюды.

Практика:

повторение изученных движений и комбинаций;
разучивание постановок «Русская красавица», «Отпусти, река».

Тема 5.3. Передача характера.

Практика:

работа над настроением и характером произведений.

Раздел 6. Историко-бытовой танец

Тема 6.1. Основы бытового танца.

Теория:

«Полька»;

«Полонез».

Практика:

разучивание «Польки» и «Вальса» в парах (положение рук).

7.2. История костюма.

Теория:

просмотр видеоматериалов и анализ танцев из оперы П.Чайковского «Евгений Онегин»;

манера исполнения и костюмы героев.

Тема 6.3. Этюды.

Практика:

композиции из ранее пройденных элементов;

разучивание «Полонеза» в осложненном рисунке.

Раздел 7. Композиция и постановка танца

Тема 7.1. Актерское мастерство.

Практика:

работа над образами «Кармен», «Мэри Поппинс».

Тема 7.2. Этюды и миниатюры.

Практика:

миниатюры: «Черти», «Ледышки», «Восточная сладость».

Тема 7.3. Основы импровизации.

Практика:

выполнение творческих заданий на заданную тему.

Раздел 8. Творческая практика

Тема 8.1. Развивающие игры.

Теория:

правила игры «Прыг - скок».

Практика:

игра «Прыг - скок».

Тема 8.2. Творческие задания.

Теория:

правила игры «Сказочные герои».

Практика:

игра «Сказочные герои»;

выполнение творческого занятия на музыку Ф.Шопена.

Тема 8.3. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика:

просмотр и анализ концертных выступлений хореографических ансамблей «Ивушка», «Шанс».

Тема 8.4. Посещение концертов.

Практика:

танцевальный конкурс между группами;

участие в концертных программах и конкурсах.

Раздел 9. Элементарные сведения по анатомии

Теория:

лекция «Как избежать травм на занятиях хореографии»;

позвоночник и его функции;

основы здорового образа жизни.

Введение в программу

Теория:

знакомство с учебным планом;
правила техники безопасности;
беседа «О красоте балетного искусства».

Практика:

начальная диагностика.

Раздел 1. Азбука танцевальных движений

Тема 1.1. Слушание и восприятие музыки.

Теория:

музыкальная грамота;
музыкальные контрасты;
слушание и анализ музыки для новых танцевальных композиций.

Практика:

импровизация на музыкальные фрагменты разных стилей.

Тема 1.2. Воспроизведение ритмических рисунков и перестроения.

Теория:

правила выполнения движений при ускорении и замедлении счета, на 2, 4, 6, 8 долей;
композиция и перестроения в танце.

Практика:

двигательная разминка;
выполнение движений при ускорении и замедлении счета, на 2, 4, 6, 8 долей.

Тема 1.3. Танец и музыка.

Теория:

выразительные средства музыки и танца.

Практика:

выполнение трюков и упражнений (прыжки, повороты в комбинациях, прыжки по точкам, перегибы корпуса в разном темпе).

Раздел 2. Партерная гимнастика

Тема 2.1. Пластика на полу.

Теория:

техника выполнения упражнений на полу;
правила составления связок, распределение нагрузки на все группы мышц.

Практика:

выполнение упражнений на все группы мышц;
выполнение комплекса упражнений на развитие физических данных:
укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости, гибкости, выворотности и силы ног.

Тема 2.2. Основы акробатики.

Теория:

распределение нагрузки;
дыхание во время выполнения упражнений;

правила составление связок.

Практика:

повторение изученных элементов;

выполнение с усложнением;

выполнение акробатических элементов: «Колесо», «Рондат», «Стойка на руках», «Мостик» из положения стоя, «Шпагат».

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. Основы классического танца.

Теория:

терминология классического танца;

техника выполнения упражнений классического танца.

Практика:

работа на середине и у станка:

demi – plie по I, II, V позициям ног;

grand – plie по I, II, V позициям ног;

battement tendu по V позициям ног;

battement frappe по V позициям ног;

rond de jambe par terre;

rond de jambe en l' air;

releve по I, II, V позициям ног;

arabesques;

grand battement;

sauté;

changement de pieds;

battement jete;

glissade;

jete passé;

sur le cou – de pied;

allegro:

temps lie sauté;

pas assemble;

pas echappe;

changement de pieds;

pas jete;

pas glissade;

part de bras I, II, III, IV, V форма.

Тема 3.2. Этюды.

Теория:

техника выполнения классических связок;

правила постановки классических этюдов.

Практика:

выполнение классические комбинации;

постановка классического этюда.

Тема 3.3. Передача образа.

Теория:

анализ образа Жизель из балета А.Адана «Жизель»;
анализ образа Эсмеральды из балета Ц.Пуни «Эсмеральда»;
эстетика танца;
выразительные средства для передачи образа.

Практика:

создание музыкально-хореографических этюдов разных жанров и образов.

Раздел 4. Эстрадный танец

Тема 4.1. Основы эстрадного танца.

Теория:

расширение знаний, представлений о современных танцевальных жанрах;
законы равновесия – соотношение эстетики и техники;
просмотр и анализ видеоматериалов концертных выступлений шоу – балета «Тодес».

Практика:

импровизация эстрадных движений;
трюки, прыжки, составление связок и комбинаций.

Тема 4.2. Основы джазового танца.

Теория:

прослушивание и анализ музыкального материала;
понятие «свинг»;
специфика современной джазовой хореографии.

Практика:

составление связок и комбинаций;
изолированные движения головы (наклоны, повороты, круг, полукруг);
движение плеч (подъем и опускание, раскрытие и закрытие, выведение, полукруг, полный круг, вытягивание плеч);
движения бедрами (квадрат, круг, полукруг, покачивание);
движение корпуса (прямые наклоны, глубокий наклон, перегиб и изгиб);
координация движений;
body roll – «волны» телом снизу – вверх лицом к станку;
положение contraction и release;
глубокие наклоны в положении hinge;
body roll на середине вперед и в сторону;
положение said stretch;
flat back по диагонали.

Тема 4.3. Этюды.

Практика:

элементы современной эстрады, режиссуры, техники;
знакомство с пластикой восточных танцев;
составление связок и комбинаций.

Тема 4.4. Основы модерн-танца.

Теория:

прослушивание и анализ музыкального материала;

законы общей координации: движения тела, ног, корпуса, головы и рук;
просмотр и анализ видеоматериала;
беседа: «Модерн – авангард балетного танцевального искусства».

Практика:

композиции в стиле Модерн;

выполнение упражнений: работа головы, позиции рук, позиции ног, сбросы корпуса, на координацию, прыжки, растяжки, вращения, раскрепощение тела;
составление связок и комбинаций.

Раздел 5. Народный танец

Тема 5.1. Основы народного танца.

Теория:

теоретические сведения о специфике народного танца;

прослушивание и анализ музыкальных фрагментов (русский, белорусский, узбекский, украинский танец).

Практика:

выполнение упражнений: на развитие подвижности стопы по IV, I, V позициям ног, маленькие броски по IV, V позициям ног, каблучное упражнение по V позиции ног, упражнение с ненапряженной стопой по VI и I позициям, подъём ноги на 90 градусов по I позиции ног, большие броски по I позиции ног, вращения;

«Голубец», «Ключ», «Веревочка» в комбинации, «Латышский бег», хлопки и притопы, дробь.

Тема 5.2. Этюды.

Практика:

источники происхождения народных тем, сюжетов, движений;

разучивание этюдов и композиций разных народов мира.

Тема 5.3. Передача характера.

Практика:

культура движения рук;

техника в прыжках и вариациях.

Раздел 6. Историко-бытовой танец

Тема 6.1. Основы бытового танца.

Теория:

происхождение и разновидности «Вальса».

Практика:

разучивание специфических движений: «окошко», «вращения», «поддержки», «вальсовая дорожка» и др.;

исполнение «Вальса».

Тема 6.2. История костюма.

Теория:

просмотр и анализ видеоматериала: «Полонез», «Менуэт», «Французский вальс» и др.

видеопрезентации костюмов XVII - XIX в.в.

Тема 6.3. Этюды.

Практика:

связки и комбинации;
рисунки и перестроения «Вальса»;
составление этюдов и композиций с изученным лексическим материалом.

Раздел 7. Композиция и постановка танца

Тема 7.1. Актерское мастерство.

Практика:

работа над образами: «Цыганка», «Восточная красавица», «Леди – стиль», «Кармен», «Золушка», «Мадонна», «Терпсихора».

Тема 7.2. Этюды и миниатюры.

Практика:

создание музыкально-хореографических этюдов разных жанров (классический, народно-сценический, эстрадно-спортивный, джаз-танец)

миниатюры: «Марионетки», «Художник», «Кошки».

Тема 7.3. Основы импровизации.

Практика:

постановка композиций на свободную тему;

выполнение творческих заданий на заданную тему.

Раздел 8. Творческая практика

Тема 8.1. Творческие задания.

Теория:

правила проведения соревнования – конкурса по импровизации, «Конкурса актерского мастерства».

Практика:

проведение конкурсов, подведение итогов, гала-концерт.

Тема 8.2. Просмотр и анализ видеоматериалов.

Практика:

просмотр и анализ видеоматериала конкурсных выступлений.

Тема 8.3. Посещение концертов.

Практика:

танцевальные соревнования «Старт-тинейджер» (по группам);

участие в концертных программах и конкурсах.

Раздел 9. Элементарные сведения по анатомии

Теория:

лекция «Как избежать травм на занятиях хореографии»;

физиологические особенности организма в подростковом возрасте.

1.4. Планируемые результаты

1 – 2 год обучения

Знать:

- основные музыкальные размеры, ритмы и темпы музыки;
- правила постановки корпуса, позиции рук и ног;
- специальную терминологию;
- основы партерной гимнастики.

Уметь:

- выделять сильную долю;
- определять характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные движения;
- осуществлять правильную постановку корпуса (рук, ног, головы).

3 – 4 год обучения

Знать:

- основы классического и народного танца;
- выразительные средства музыки и танца;
- особенности дыхания при выполнении упражнений;
- постановку корпуса на середине и у станка;
- отличие классических позиций от народных.

Уметь:

- выполнять перестроения;
- ориентироваться на сцене;
- выполнять упражнения на полу;
- выполнять классические экзерсисы у станка и на середине.

5 – 6 год обучения

Знать:

- базовые принципы и лексику классического, народного и современного танца;
- правила выполнения каждого упражнения на все группы мышц;
- основные хореографические термины и понятия;
- особенности танцев XIX века.

Уметь:

- составлять комбинации, этюды, связки;
- выполнять классические экзерсисы у станка и на середине;
- применять в танце гимнастические элементы и трюки.

7 – 8 год обучения

Знать:

- распределение нагрузки на все группы мышц;
- основные технические элементы классического, народного, современного танца, типы прыжков;
- основы импровизации.

Уметь:

- выполнять технические элементы в различных темпах;
- различать и использовать основные движения различных танцевальных направлений;
- выполнять классические экзерсисы на середине и у станка;
- применять актёрские навыки в танце.

9 – 10 год обучения

Знать:

- специфику композиции и драматургии танца;

- основы танцевальной культуры своего народа и народов мира;

Уметь:

- импровизировать;
- осуществлять постановку танца;
- выполнять классические экзерсисы на середине и у станка.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- просторное, светлое помещение (танцевальный класс с зеркалами и станками, соответствующими росту ребёнка) с учётом норм СанПиН;
- мягкие коврики;
- специальная форма и обувь;
- фортепиано, магнитофон, фонотека.

Методическое обеспечение

объяснительно – иллюстративный (объяснение, беседа, показ);

репродуктивный (тренаж, повторение по образцу);

исследовательский (задания на ассоциации, импровизацию, артистизм);

творческий (постановка танцев, составление композиций);

метод хореокоррекции (здоровьесберегающая технология (оздоровительная хореография), предусматривающая интегрированные занятия с использованием музыки, движения, музыкально-пластических игр и этюдов);

метод тройных передвижений (координация, чувство равновесия, ориентировка в пространстве).

Кадровое обеспечение

педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование по специализации «Хореография», а так же обладать необходимыми знаниями по детской психологии;

концертмейстер.

2.2. Формы аттестации

Для отслеживания результатов деятельности обучающихся проводятся начальная, промежуточная и итоговая аттестации в форме выполнения контрольных тестов, зачетов, диагностики, открытых занятий.

2.3. Оценочные материалы

Стартовый уровень

1-2 год обучения

Теоретическая часть:

- Начало и окончание музыкального произведения;
- Правильная постановка корпуса;
- Правила положения корпуса на полу.

Практическая часть:

- выполнение акробатических упражнений и спортивных элементов «Шпагат», «Колесо»;

- нормативные данные при выполнении упражнений «Кузнечик», «Рыбка»;

- специальные данные: способность к артистизму, импровизации (приложение 1).

Базовый уровень

3-4 год обучения

Теоретическая часть:

- выразительные средства музыки и танца;
- правила постановки корпуса на середине и у станка;
- отличие классических позиций от народных.

Практическая часть:

- выполнение акробатических упражнений и спортивных элементов «Шпагат», «Колесо»;
- нормативные данные при выполнении упражнений «Кузнечик», «Рыбка»;
- специальные данные: способность к артистизму, импровизации (приложение 1).

5-6 год обучения

Теоретическая часть:

- базовая лексика классического, народного и современного танца;
- правила выполнения упражнений на все группы мышц;
- основные хореографические термины и понятия.

Практическая часть:

- выполнение акробатических упражнений и спортивных элементов «Шпагат», «Колесо»;
- нормативные данные при выполнении упражнений «Кузнечик», «Рыбка»;
- специальные данные: способность к артистизму, импровизации (приложение 1).

7-8 год обучения

Теоретическая часть:

- базовая лексика классического, народного и современного танца;
- правила выполнения каждого упражнения на все группы мышц;
- основные хореографические термины и понятия.

Практическая часть:

- выполнение акробатических упражнений и спортивных элементов «Шпагат», «Колесо»;
- нормативные данные при выполнении упражнений «Кузнечик», «Рыбка»;
- специальные данные: способность к артистизму, импровизации (приложение 1).

Углубленный уровень

9-10 год обучения

Теоретическая часть:

- распределение нагрузки на все группы мышц;

-основные технические элементы классического, народного, современного танца;

-основы импровизации.

Практическая часть:

- выполнение акробатических упражнений и спортивных элементов «Шпагат», «Колесо»;

- нормативные данные при выполнении упражнений «Кузнечик», «Рыбка»;

- специальные данные: способность к артистизму, импровизации (приложение 1).

2.4. Методическое обеспечение

№ п/п	Названиераздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Введение в программу	Диагностический тест, план инструктажа, плакаты	Беседа, рассказ, игра, диагностическое тестирование Словесный, наглядный, практический	Диагностика
1	Азбука танцевальных движений	Фортепиано, аудио-видео аппаратура, фонограммы, коврики	Рассказ, слушание музыки, игра, практическая работа Словесный, наглядный, практический	Зачет, опрос
2	Партерная гимнастика	Фортепиано, фонограммы, магнитофон, коврики	Практическое занятие, беседа Объяснение, наглядный, практический, репродуктивный	Игра, контрольное занятие, зачет
3	Классический танец	Фортепиано, фонограммы, аудио-видео аппаратура	Практическое занятие, беседа, лекция Объяснение, наглядный, практический	Контрольное занятие, опрос, зачет
4	Эстрадный танец	Фортепиано, фонограмма, аудио-видео аппаратура	Практическое занятие, интегрированное занятие, лекция Объяснение, наглядный, практический, исследовательский, творческий, показ	Контрольное занятие, самостоятельная работа, постановочная работа, концерт
5	Народный танец	План, фортепиано, фонограмма, аудио-видео аппаратура	Практическое занятие, интегрированное занятие, лекция Объяснение, наглядный,	Контрольное занятие, самостоятельная работа, постановочная

			практический, исследовательский, творческий, показ	работа, концерт
6	Историко-бытовой танец	Игра-путешествие, объяснение, практическое занятие, лекция Объяснение, наглядный, практический, исследовательский, творческий, показ	Игра-путешествие, объяснение, практическое занятие, лекция Объяснение, наглядный, практический, исследовательский, творческий, показ	Контрольное занятие, самостоятельная работа, постановочная работа, концерт
7	Композиция и постановка танца	Игра, практическое занятие, объяснение, репетиции Практический, исследовательский, творческий, импровизация	Игра, практическое занятие, объяснение, репетиции Практический, исследовательский, творческий, импровизация	Занятие-концерт, постановочная работа, игра, зачет
8	Творческая практика	Познавательные игры, практическое занятие, сюжетно-ролевые игры Практический, сравнение, репродуктивный	Познавательные игры, практическое занятие, сюжетно-ролевые игры Практический, сравнение, репродуктивный	Игра, конкурс, контрольное занятие
9	Элементарные сведения по анатомии	Профилактические беседы, познавательные игры, лекции Объяснение, наглядный, развивающие занятия, репродуктивный	Профилактические беседы, познавательные игры, лекции Объяснение, наглядный, развивающие занятия, репродуктивный	Зачет

2.5. Список литературы для педагога

1. Акимова М., Котова В. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. – М.: Знание, 1992.
2. Баднин И.А. «Отбор детей в хореографическое училище» - М., 1987.
3. Базарова Н. «Классический танец» - Л.: Искусство, 1975.
4. «Балет для всех».- М.: ООО Гурман Медиа, 2008.
5. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма» - Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975.
6. Блазис К. Искусство танца. Классики хореографии. – М. – Л.,1937.
7. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
8. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: Музична Украина, 1985.
9. Боттомер П. Урок танца. М.: Эксмо-Пресс.- 2003.
10. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - Л.: Искусство, 1980.
11. Васильева – Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987.
12. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. – М.: Издательство МГУ, 1976.
13. Захаров Р. Слово о танце. – М.: Молодая гвардия, 1979.
14. Захаров Р. Радуга русского танца. – М.: Советская Россия, 1986.
15. Ивашковский А. А. «Хореокоррекция: теоретические и практические основы: Научное издание». – Калуга: КГПУ им. К. Э. Циолковского, 2006.
16. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1994.
17. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – М., 1994.
18. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – М. – Л., 1939.
19. Миронова З.С., Баднин И.А. Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. – М., 1976.
20. Моисеев И. Я вспоминаю ... - М.: Согласие, 1998.
21. Никитин В. Модерн – джаз танец: продолжение обучения. – М: ВЦХТ, 2001.
22. Ратников В. Резервы музыкальной педагогики. – М.: Знание, 1980.
23. Русские танцы для молодежных коллективов. Сборник. – М., 1993.
24. Смирнов И. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986.
25. Сюжетные и народные танцы. – М.: Советская Россия, 1977.
26. Устинова Т. Избранные русские народные танцы. – М.: Искусство, 1996.

27. Устинова Т. Русский народный танец. – М.: Искусство, 1976.
28. Чурко Ю. Линия, уходящая в бесконечность. – Минск: Полымя, 1999.
29. Шевцов Е. Эстетическое воспитание: пути и проблемы. – Знание, 1988.

Интернет – ресурсы

1. Ансамбль народного танца имени Ф. Гаскарова - <http://www.gaant.ru/>
2. Школа современного танца и балета - <http://tancpole.ru/>
3. Все для хореографов и танцоров - <http://www.horeograf.com/>
4. Танцевальная ритмика Суворовой - <http://deti-ritmika.ru/>

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Балет. Иллюстрированная энциклопедия. – М.: Конец века, 1995.
2. «Балет для всех». - М.: ООО Гурман Медиа, 2008.
3. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. - М.: Просвещение, 2000.
4. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма» - Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975.
5. Башаева Т. Развитие воспитания у детей: форма, цвет, звук. – Ярославль: Академия развития, 1997.
6. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
7. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры. - М.: Новая школа, 1993.
8. Боттомер П. Урок танца. М.: Эксмо-Пресс.- 2003.
9. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. – М.: Издательство МГУ, 1976.
10. Гальперин С.Н. «Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены)» - М., 1974.
11. Ивашковский А. А. «Хореокоррекция: теоретические и практические основы: Научное издание». – Калуга: КГПУ им. К. Э. Циолковского, 2006.
12. Моисеев И. Я вспоминаю ... - М.: Согласие, 1998.
13. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
14. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев. Выпуск 1. – М.: Советский композитор, 1976.
15. Субботина Л. Развитие воображения у детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.
16. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985.

Акробатические упражнения

Спортивные элементы имеют одинаковые критерии оценки.

Упражнение «Колесо»

Низкий уровень выполнения – обучающиеся выполняют упражнение с поддержкой (со страховкой) педагога.

Средний уровень выполнения – не проходит через положение «стойки» 20%, колени немного согнуты, но стопы натянуты.

Высокий уровень выполнения – проходит через положение «стойка», колени натянуты, носочки вытянуты.

Упражнение «Шпагат»

Низкий уровень выполнения – сидит на «шпагате» с опорой на руки, колени согнуты и плечи немного вперед.

Средний уровень выполнения – сидит на «шпагате» с опорой на руки.

Высокий уровень выполнения – уверенно и устойчиво сидит на «шпагате» руки в сторону.

Нормативные данные

Упражнение «Рыбка»

Спортивный элемент выполняется на полу лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (количество раз за 1 минуту).

Упражнение «Кузнечик»

Исходное положение лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре перед собой (количество раз за 1 минуту).

Оценивается качество и количество выполняемых упражнений за 1 минуту.

Этап и год обучения	Уровень подготовки	Нормативные данные	
		«Кузнечик»	«Рыбка»
1 год обучения	низкий	20-25	8-13
	средний	26-29	14-17
	высокий	30- >	18- >
2 год обучения	низкий	24-29	10-15
	средний	30-33	16-19
	высокий	34- >	20- >
3 год обучения	низкий	28-33	12-17
	средний	34-37	18-21
	высокий	38- >	22- >
4 год обучения	низкий	32-37	14-19
	средний	38-41	20-23
	высокий	42- >	24- >

5 год обучения	низкий средний высокий	36-41 42-45 46- >	16-21 22-25 26- >
6 год обучения	низкий средний высокий	40-45 46-49 50- >	18-23 24-26 28- >
7 год обучения	низкий средний высокий	44-49 50-53 54- >	20-25 26-29 30- >
8 год обучения	низкий средний высокий	48-53 54-57 58- >	22-27 28-31 32- >
9 год обучения	низкий средний высокий	52-57 58-61 62- >	24-29 30-33 34- >
10 год обучения	низкий средний высокий	56-61 62-65 66- >	26-31 32-35 36- >

Специальные данные

Задание на определение способностей к импровизации

Задание №1

Для обучающихся с 1-ого по 10-ый годы обучения. На каждом году обучения идет усложнение музыкального материала.

Для выполнения упражнения необходимо четыре музыкальных фрагмента различного темпа и характера (продолжительность каждого музыкального произведения - 1 минута). После прослушивания ребенок должен исполнить танцевальную импровизацию на данную музыку и ответить на вопросы о темпе, стиле, жанре, характере музыкального фрагмента.

Низкий уровень выполнения - расплывчатый образ, ребенок не может определить темп и стиль музыки, скованность и однообразие движений.

Средний уровень выполнения – недостаточно яркий образ, правильно определен темп и стиль музыки, нет разнообразия движений.

Высокий уровень выполнения – яркий образ, богатая фантазия, правильно определяет характер, темп и стиль фрагмента, раскованность и разнообразие движений.

Задание № 2

Звучит музыка. Вся группа встает в круг. Педагог начинает показ танцевальных движений, дети повторяют эти движения. Затем роль педагога выполняют обучающиеся.

Оцениваются раскованность исполнения, точность повторения и разнообразие танцевальных движений (20 – 30 секунд).

Задание на определение степени развитости артистических способностей

Для обучающихся с 1-ого по 5-ый годы обучения. На каждом году обучения идет усложнение материала.

Задание №1

Каждый обучающийся получает задание изобразить без слов эмоции:

нахмурься, как...

улыбнись, как...

позлись, как...

отдохни, как...

станцуй, как...

засмейся, как...

На подготовку дается 4 – 5 минут.

Задание №2

Изобразить с помощью жестов, мимики, реквизита повадки и действия различных животных.

Низкий уровень исполнения – ребенок не справился с заданием, плохо обыграл предложенные ситуации, неэмоционален.

Средний уровень исполнения – раскрыл образ, но недостаточно мимики и эмоций.

Высокий уровень исполнения – яркий образ, эмоционален и артистичен.

Задание на определение степени развитости артистических способностей

Для обучающихся с 6-ого по 10-ый годы обучения. На каждом году обучения идет усложнение материала.

Задание № 1

За 20-30 минут сочинить и поставить мини – спектакль, текст которого состоит из четверостишия, силами творческой группы или индивидуально (по жребию) в различных жанрах: опера, мюзикл, драма, комедия и т. д.

Оцениваются артистизм, фантазия и оригинальность.

Задание № 2

Необходимо изобразить без слов предметы, действия, людей в различных жизненных ситуациях.

Низкий уровень исполнения – ребенок не справился с заданием, плохо обыгрывал предложенные ситуации, неэмоционален.

Средний уровень исполнения – раскрыл образ, но недостаточно мимики и эмоций.

Высокий уровень исполнения – яркий образ, эмоционален и артистичен.