

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Министр просвещения  
Приднестровской  
Молдавской Республики

\_\_\_\_\_ Т. В. Цивинская  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**для организаций дополнительного образования  
кружковой направленности**

**«Хореография»**

---

Вид программы:

типовая

Срок реализации программы:

10 лет

Год разработки программы:

2008 год

переработана

2016 год

РЕКОМЕНДОВАНО  
Республиканским  
Советом директоров  
организаций дополнительного  
образования  
кружковой направленности  
Протокол  
от 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ  
Совета по воспитанию,  
дополнительному образованию  
и молодежной политике  
Министерства просвещения  
Приднестровской Молдавской  
Республики  
(Приказ МП ПМР  
от «25» мая 2016 г. № 580)

Составитель(-ли) программы:

Елена Сергеевна Аркушина, руководитель образцового коллектива народного танца «Истоки» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, педагог высшей квалификационной категории;

Ольга Михайловна Самойленко, педагог дополнительного образования, руководитель Образцового шоу-балета «Фристайл» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, высшая квалификационная категория.

Рецензенты программы:

Внешняя – Нэлли Николаевна Постевая, заведующая кафедрой хореографии Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Приднестровский государственный институт искусств»;

Внутренняя – Майя Анатольевна Добровольская, методист Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь.

Редактор:

Наталья Евгеньевна Ореева, методист Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь.

Заключения ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»:

---

---

---

---

**Рецензия**

**на дополнительную образовательную программу  
«Хореография».**

Составители программы:

педагог дополнительного образования, руководитель Образцового шоу-балета «Фристайл» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, педагог высшей квалификационной категории Самойленко Ольга Михайловна;  
руководитель Образцового коллектива народного танца «Истоки» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, педагог дополнительного образования высшей категории Аркушина Елена Сергеевна.

Данная образовательная программа относится к хореографической направленности и предполагает творческое объединение детей.

Программа рассчитана на детей интересующиеся хореографическим искусством и не имеющих противопоказания для занятий физическими упражнениями в возрасте от 6 до 18 лет.

В системе дополнительного образования программа «Хореография» актуальна в связи с тем, что занятия хореографическим искусством помогают обучающимся развивать эстетический вкус, любовь к различным направлениям музыки и танцев.

Новизной образовательной программы является современный подход к обучению хореографии, который заключается в:

- многоуровневости обучения (программа предлагает – общеразвивающий, базовый и углублённый уровни);
- увеличении срока реализации программы (10 лет);
- обновлении разделов учебно-тематического плана и содержания программы.

- переработке и расширении списка рекомендуемой литературы.

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, содержания программы, изучаемого на каждом году обучения списка рекомендуемой литературы.

Программа имеет цели, задачи, способы их достижения.

Содержание программы соответствует специфике дополнительного образования, где в основном предполагает групповую работу.

Программа содержит разделы по изучению ритмики, основ классического, народного, эстрадного, модерн-джаз танцев, а также истории хореографического искусства и основ мастерства хореографа.

Программа характеризует профессиональные умения и навыки педагога: компетентность, профессионализм, умение мыслить нестандартно, творчески.

Большое внимание составители уделяют развитию музыкально-ритмических способностей, используя элементы народного, классического и современного танца.

В программе используется традиционная педагогическая технология развития танцевальных движений у детей различного возраста.

Педагоги активно используют сюжетные миниатюры для развития детской выразительности.

Структура программы отвечает общепринятым требованиям к образовательным программам дополнительного образования.

Данная программа соответствует специфике дополнительного образования и может быть рекомендована к использованию в организациях дополнительного образования.

Рецензент:

Отличный работник культуры ПМР,  
Заведующая кафедрой хореографии  
ГОУ ВПО «ПГИИ»  
Постевая

Н.Н.

Подпись Н.Н. Постевой удостоверяю.  
Ректор ГОУ ВПО «ПГИИ»  
Плешкан

И.В.

## **Рецензия**

### **на дополнительную образовательную программу «Хореография».**

Составители программы:

педагог дополнительного образования, руководитель Образцового шоу-балета «Фристайл» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, педагог высшей квалификационной категории Самойленко Ольга Михайловна;  
руководитель Образцового коллектива народного танца «Истоки» Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполь, педагог дополнительного образования высшей категории Аркушина Елена Сергеевна.

Образовательная программа «Хореография» по своей направленности является хореографической.

Детское объединение, в рамках которого реализуется данная программа - хореографический коллектив.

Возраст детей: 6– 18 лет.

Срок реализации программы - 10 лет.

Программа направлена на развитие индивидуальных творческих способностей через овладение основами хореографии, эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении её характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности.

Комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка является отличительными чертами и новизной данной программы.

Новизной образовательной программы является современный подход к обучению хореографии, который заключается в:

- многоуровневости обучения (программа предлагает – общеразвивающий, базовый и углублённый уровни);
- увеличении срока реализации программы (10 лет);
- обновлении разделов учебно-тематического плана и содержания программы.

- переработке и расширении списка рекомендуемой литературы.

Программа состоит пояснительной записки, учебно-тематического плана, расширенного содержания программы по годам обучения, списка литературы.

В пояснительной записке обозначены актуальность и новизна, цели и задачи обучения, возраст детей и уровни обучения, ожидаемые результаты и формы подведения итогов.

Содержание программы ориентировано на обеспечение социального самоопределения личности, создание условий для её самореализации.

Учебно-тематические планы каждого года обучения включает в себя ряд обязательных разделов: вводное занятие, учебно-тренировочная работа, специальная танцевально-художественная работа (кроме первого года обучения), концертная деятельность (кроме первого года обучения), воспитательная работа и итоговое занятие.

Использование основополагающих принципов в обучении хореографии обеспечивают качественное выполнение образовательной программы, рост достижений коллектива.

Эффективность решения поставленных задач предлагает непрерывное и систематическое отслеживание педагогом результатов реализации программы.

Педагогом составлен список литературы, расположенный в алфавитном порядке.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, способствует созданию условий для творческой самореализации личности.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к дополнительным образовательным программам различной направленности, реализуемым в организациях дополнительного образования кружковой направленности и может быть рекомендована для использования в организациях дополнительного образования .

Рецензент:

Методист МОУ ДО «ДДЮТ» г. Тирасполь

М.А. Добровольская

Подпись М.А. Добровольской удостоверяю.

Директор МОУ ДО «ДДЮТ» г. Тирасполь

Г.И. Руньковская

### **Пояснительная записка.**

Движение под музыку – самый эффективный метод развития музыкальности, основанный на естественной двигательной реакции на музыку, свойственной любому ребёнку. Воспитывая с ранних лет способность глубоко чувствовать и понимать искусство танца, любовь к нему сохраняется затем на всю жизнь, влияет на формирование эстетических чувств и вкусов человека.

Проблема развития музыкальных творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо развивать у школьников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, так как музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребёнку развить свои творческие способности. В наши дни невозможно представить себе вокальное выступление без движения, без танца. Ребёнок, который умеет танцевать, чувствует себя раскованно, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Это делает данную программу **актуальной** в современных условиях.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Новизной образовательной программы** является комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка. Программа построена на основе принципов:

– **принцип целостности** образования, основанный на представлении об единстве процессов развития, обучения и воспитания. Он реализуется в процессе создания сбалансированного образовательного пространства.

– **принцип многоуровневости** предполагает образование на нескольких взаимосвязанных уровнях с учетом возрастных и образовательных возможностей обучающихся, задач их воспитания и творческого развития, формирования готовности к продолжению образования и жизни в обществе.

**Направленность** программы - **хореографическая**.

**Цель программы** — формирование эстетического вкуса детей через их приобщение к хореографическому искусству, повышение уровня исполнительского мастерства обучающихся, посредством обучения хореографической культуре русского народа, её стилистике, разнообразной манеры исполнения.

**Задачи образовательной программы.**

**Обучающие.**

1. Обучить детей основам «народно-сценического танца» (поставка корпуса, рук, ног, головы, предполагает изучение богатства лексики, разнообразную манеру исполнения, многочисленных видов народного танца, широкое представления о народном русском танце).
2. Обучить детей основам «классического танца» (формирование у детей, гибкость, координацию и культуру движений).
3. Обучить детей основам «ритмики» (предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства»).

4. Формировать художественно-творческие способности.
5. Обучить детей «сценической деятельности».
6. Развить музыкально-двигательную память, чувства ритма. Добиться от обучающихся ритмопластического единства (ансамбля).
7. Обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движения.
8. Овладеть свободой движения.
9. Знать характерные черты танцевального искусства.

***Развивающие.***

1. Развить культуру тела, укрепление физического здоровья.
2. Развить выразительность движения, танцевальности.
3. Развивать эмоционально-чувствительную сферу, творческие способности детей.
4. Развить умения ориентироваться в пространстве (хореографическом зале, на сценической площадке).
5. Развить образное мышления.
6. Приобщить к хореографическому искусству.

***Воспитательные.***

1. Воспитать у обучающихся чувство коллективизма.
2. Формировать навыки общения и сотрудничества друг с другом.
3. Воспитывать волевые качества характера: трудолюбия выносливости, работоспособности.
4. Формировать танцевальных знания, умения и навыки на основе народного и классического танца, сценического танца.
5. Приобщать обучающихся к общечеловеческим ценностям.

Данная образовательная программа представлена по годам обучения. На каждом этапе учебный материал дается по основным тематическим разделам.

Программа первого года существенно отличается от учебных программ второго и последующих лет обучения. Это связано со спецификой работы в подготовительной группе хореографического коллектива.

Программа 1 года обучения состоит из четырех разделов, где на каждые полгода предлагается определенный минимум знаний, умений, навыков, сведений по хореографии, которые распределены по трем основным разделам:

1. Организационная работа.
2. Учебно-тренировочная работа:
  - азбука музыкального движения;
  - пространственные упражнения;
  - упражнения для развития техники танца;
  - танцевальные элементы;
  - музыкальные игры и ритмические упражнения.
3. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.
4. Итоговое занятие.

Структура учебной программы 2-5 годов обучения существенно меняется. Она состоит из семи основных разделов.

1. Организационная работа.
2. Учебно-тренировочная работа:
  - азбука музыкального движения;
  - элементы классического танца;
  - элементы народно-сценического, стилизованного танца;
  - элементы современного эстрадного танца;
  - основы современной хореографии (партерная гимнастика и др).
3. Специальная танцевально-художественная работа:
  - постановочная работа;
  - репетиционная работа.



4. Основы знаний по анатомии человека. Опорно-двигательная система человека.
5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.
6. Концертная деятельность.
7. Итоговое занятие.

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и форм работы в кружке. Она заключается в составлении расписания занятий в группах, ведении журнала кружковой работы, составлении тематических и календарных планов, организации групп по возрастам. Забота о художественном оформлении танцевального класса, о чистоте и порядке в нем, сохранности станков, зеркал, музыкального инструмента и т. п., проверка внешнего вида учащихся, их репетиционной формы, бесед с родителями о целях, задачах, перспективном плане кружка, предстоящих выступлениях, поездках и других проблемах коллектива — это тоже часть организационной работы.

Второй раздел включает в себя темы:

- «Азбука музыкального движения».

Этот раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

- «Элементы классического танца».

построен по степени усложнения. Упражнения подготавливают кружковцев к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

- «Элементы народно-сценического танца».

Сюда включены танцы различного характера. На этом материале учащимся необходимо дать представление о диапазоне национальных плясок: от медленных лирических до темпераментных; от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности.

- «Элементы современного эстрадного танца».

Современный эстрадный танец - это музыкально-хореографическая миниатюра с четким драматургическим построением сюжета или расположением хореографического материала, который позволяет раскрыть смысловое или эмоциональное содержание номера. Возможно использование элементов различных танцевальных техник: балльной хореографии, характерного танца, народной стилизации, вальса, кабарета. Сюда же включаются: степ, чечетка, популярные танцы прошлых лет (буги-вуги, рок-н-ролл и т.п.).

- «Основы современной хореографии».

Представлен в программе четвертого и последующих годов обучения. Следуя методическим принципам, заимствованным из джазового танца и танца - модерн, а также из классического балета, воспитать у учащихся знания и навыки, необходимые для исполнения движений современной хореографии в их законченной форме.

- «Элементы историко-бытового танца».

может быть представлен в программе четвертого и пятого годов обучения, от уровня подготовки руководителя. Изучение историко-бытовых танцев способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы, знакомит учащихся со стилями и манерами разных эпох.

Целесообразно на занятиях, начиная с первого года обучения, вводить гимнастические упражнения и акробатические элементы.

По мере освоения учащимися программного материала они начинают изучать те танцы, которые запланированы руководителем на учебный год. Именно эта работа включена в 3 раздел - «Специальная танцевально-художественная работа».

В процессе репетиционной работы дети приучаются к творческой работе, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

На занятиях по хореографии важная роль отводится музыкальному сопровождению. Тесная связь двух видов искусства: музыки и танца, подтверждается и историей многовекового развития мировой культуры. Классический экзерсис, а также разучивание элементов и комбинаций народно-сценического танца проводятся под живой аккомпанемент фортепиано (классический экзерсис) и баяна или аккордеона (народно-сценический танец). В ходе освоения музыкально-танцевальной природы искусства у детей развивается творческая инициатива, умение передать музыку и содержание образа движением. Без яркого, живого музыкального сопровождения усвоение хореографического материала будет механическим, неэмоциональным, что негативно скажется на творческом росте и результатах работы хореографического коллектива.

Преподаватель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями.

Результаты эстетического воспитания способом хореографии, как и всяким другим, зависят от методов обучения. При правильно подобранной и научно обоснованной методике, которая строится с учетом единства формы и содержания, при ведущей роли содержания, природные задатки ребенка проявляются, развиваются, разносторонне формируются.

Педагогика хореографии выполняет не только общеобразовательные, воспитательные функции, но и оздоровительные, поскольку осуществляет и физическое развитие детей. От физической нагрузки зависит и оздоровительный эффект урока хореографии.

Учебная программа для 6-10 годов обучения состоит из разделов:

1. Организационная работа.
2. Учебно-тренировочная работа:
  - элементы классического танца;
  - элементы народно-сценического, стилизованного танца;
  - элементы современного эстрадного танца;
  - основы современной хореографии.
3. Специальная танцевально-художественная работа:
  - постановочная работа;
  - репетиционная работа.
4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.
5. Концертная деятельность
6. Итоговое занятие.

Раздел «Учебно-тренировочная работа» включает в себя элементы классического и народно-сценического танцев. В старших группах нового теоретического материала в этом разделе значительно меньше, чем в предыдущие годы. Однако часы практических занятий направлены в большей степени не на изучение нового материала, движений, комбинаций, а на «отработку», «оттачивание» тех упражнений, движений, элементов, которые учащимся уже знакомы, но собраны в очень сложные комбинации.

Раздел «Специальная танцевально-художественная работа» включает в себя работу над текущим репертуаром.

Каждый хореографический коллектив имеет свой особый репертуар, который ежегодно пополняется новыми постановками.

В старших группах на концертную деятельность отводится большее количество часов. Концертные выступления — мощный стимул в творческом процессе любого коллектива, тем более детского. Однако выступления на публике не должны быть чаще одного раза в десять дней.

#### ***Возраст детей.***

Данная программа рассчитана на обучение детей от 6 лет до 18 лет. Как правило, дети первого года обучения не могут исполнять танцы, так как не владеют достаточной хореографической подготовкой. Специфика работы в этой возрастной группе состоит в предварительной подготовке детей к исполнению движений в танце, используя специальные тренировочные упражнения.

#### ***Сроки реализации.***

Данная программа рассчитана на 10 лет обучения и предусматривает три уровня обучения.

**1 уровень – общеразвивающий** (1-3 год обучения, предназначен для учащихся от 6 до 10 лет);

**2 уровень – базовый** (4-7 год обучения, предназначен для подростков с 10 до 13-14 лет);

**3 уровень – углублённый** (8-10 год обучения, предназначен для подростков и молодежи с 14 до 18 лет).

#### ***Задачи общеразвивающего уровня.***

1. Воспитание художественного вкуса и интереса к искусству.
2. Развитие музыкальных способностей, восприимчивости к музыке и танцу.
3. Овладение основами танца разных направлений.
4. Выявление и раскрытие творческой индивидуальности, пробуждение фантазии.
5. Привитие навыков культурного поведения в обществе и добрых взаимоотношений между мальчиками и девочками.
6. Воспитание отношений в коллективе на основе взаимопомощи и сотворчества.

#### ***Задачи базового уровня.***

1. Развитие и популяризация танца разных направлений.
2. Организация полноценного досуга.
3. Развитие единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье, выносливость, артистизм, благородство.
4. Обучение профессиональному отношению к делу.
5. Укрепление отношений в коллективе на основе взаимопомощи и сотворчества.

#### ***Задачи углублённого уровня.***

1. Создание условий для организации образовательной и культурно-досуговой деятельности и самореализации старшеклассников и молодежи.
2. Совершенствование исполнительского мастерства и применение исполнительского опыта на практике.
3. Профессиональная ориентация.
4. Возможность получения индивидуальной подготовки к вступительным экзаменам в колледжи и вузы культуры и искусств.

#### ***Формы и режим занятий.***

В кружках хореографии проводятся занятия групповые (большая и малая формы) и индивидуальные.

Индивидуальная работа — это работа с одаренными детьми, которые будут солистами в танцах, или работа с отстающими ребятами, которым не хватает, в силу различного рода причин, общих занятий для изучения и освоения необходимого объема движений.

Так как, начиная с третьего года обучения, в репертуаре коллектива должны ставиться отдельно женские и мужские танцы, целесообразно проводить отдельно

занятия для девочек и мальчиков. Таким образом, работа будет вестись более планомерно, плодотворно, а результат станет более ощутим.

Количество часов по годам обучения распределяется следующим образом:

1 год обучения — 144 часа,

2 год обучения — 216 часов,

3-5 годы обучения — 288 часов, 6 часов — групповые занятия, 2 часа — индивидуальная работа.

6-10 годы обучения — 360 часов, 8 часов — групповые занятия, 2 часа — индивидуальная работа.

Учебная работа в хореографическом коллективе предполагает не более 10 учебных часов в неделю. Из них 6 часов — общие занятия, индивидуальная работа — не более 4 часов. В старших группах индивидуальная работа — это в основном работа с солистами ансамбля, которые имеют сольные выходы практически в каждой хореографической постановке; в меньшей степени индивидуальная работа — это работа с отстающими детьми, которым по тем или иным причинам недостаточно общих занятий для усвоения программного материала. Целесообразно в часы индивидуальной работы планировать занятия отдельно с женским и мужским составом группы, что позволит полноценно «отработать» трюковые элементы, вертушки и одиночные сольные выходы в постановках.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются. Материал, указанный в программе, по желанию руководителя может быть заменен другим, аналогичным по степени сложности. Вместе с тем, необходимо строить работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

#### ***Ожидаемые результаты.***

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

- I, II, V позиции ног;
- что обозначают термины *demi plie*, *battement tendu*, *battement jete*, *releve*, *pas soute*, *demi rond de jambe par terre* в переводе с французского языка;
- I, II, III и подготовительную позиции рук; *уметь:*
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения, чувствовать характер музыки (марш 4/4, полька 2/4, вальс 3/4) и передать его в движениях;
- изобразить в движениях повадки зверей, птиц, выразить образ в разном эмоциональном состоянии — веселья, грусти, тоски и т. д.;
- исполнить *demi plie*, *batteman tendu*, *batteman jete*, *releve*, *pas soute*, *demi rond de jambe par terre*;
- разложить несложные комбинации вышеуказанных движений по тактам;
- работать в паре.

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

- правила постановки рук, выворотное положение ног классического танца;
- положение «бокком к станку»;
- все комбинации классического экзерсиса;
- положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- подготовительное движение рук в народно-сценическом танце;
- положение стопы, пятки и носка работающей ноги по отношению к опорной;
- особенности и отличия русских орнаментальных и игровых хороводов, плясок и перепляса;

**уметь:**

- исполнить польку, несложный русский танец и несколько игровых сюжетных танцев на детскую или сказочную тему — по выбору педагога-хореографа;
- исполнить препарасьон;
- закрыть руку, заканчивая движения в адажио;
- правильно открыть и закрыть руку на талии;
- объяснить все комбинации классического экзерсиса;
- объяснить и показать положение стопы, пятки и носка работающей ноги по отношению к опорной.

**К концу третьего года обучения кружковцы должны знать:**

- правила исполнения основных движений классического экзерсиса,
- о динамических оттенках музыки — крещендо, диминуэндо, пиано, форте;
- правила исполнения и уметь исполнить основные движения русского и молдавского танца;

**уметь:**

- исполнять некоторые движения с затакта;
- показать положения стопы, пятки, носка, работающей ноги по отношению к опорной.

В конце учебного года учащимся группы третьего года обучения может быть предложено к исполнению два игровых танца: женский и мужской, один-два несложных молдавских танца, построенных на изученных за год движениях. В этот учебный год можно разучить еще детские, эстрадные и сюжетные танцы — по выбору педагога-хореографа.

**К концу четвертого года обучения кружковцы должны знать:**

- критерии правильного исполнения танца и упражнений;
- темповые обозначения и слышать темп: *adagio* — медленно, *vivace* — *mini*), *lento* — протяжно, *largo* — широко, *andante* — не спеша, *allegro* — скоро;

**уметь:**

- владеть основными навыками, требуемыми школой классического типа,
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, апломб, владея движениями стопы;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- составлять несложные комбинации из изученных элементов классического, эстрадного и народного танца;
- связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой.

В конце учебного года учащимся можно предложить к исполнению менуэт или полонез, «Хору фетелор», несложный украинский танец, сложный русский танец, «Молдовеняску» — по выбору педагога-хореографа. Учащимся пятого года обучения могут быть предложены к исполнению сложные русский, молдавский, украинский танцы, болгарский или венгерский танцы, построенные на элементах, изученных за год - по выбору педагога-хореографа.

Уметь выполнять композиционные номера с различными образами и манерами исполнения. Приобрести навык работы при заучивании последовательности движений, синхронности. Освоение технических принципов джаз-модерн танца.

**К концу пятого года обучения кружковцы должны знать:**

- выразительные средства музыки и танца: легато, стаккато, аччелендо, диминуэндо;
- танцевальные формы на основе симфонической музыки в классических балетах: па-де-де, па-де-труа, на-де-катр, адажио, вариация, кода;
- правила исполнения прыжков;

**уметь:**

- в классическом танце грамотно исполнить все основные движения у станка и на середине зала;
- различать танцевальные ритмы и мелодии в произведениях композиторов классиков, современных композиторов;
- быстро принять маленькие и большие позы: круазэ и эффасе, вперед и назад.

Учащимся пятого года обучения могут быть предложены к исполнению сложные русский, молдавский, украинский танцы, болгарский или венгерский танцы, построенные на элементах, изученных за год - по выбору педагога-хореографа.

**К концу шестого года обучения кружковцы должны уметь:**

- грамотно исполнить в классическом танце все основные комбинации у станка и на середине зала;
- передать национальный колорит и характерную манеру исполнения в народно-сценических танцах;
- терпимо относиться к любым видам искусства, в том числе и к национальному, правильно их оценивать в собственном сознании; укрепить здоровье и физическую выносливость.

**К концу седьмого и восьмого годов обучения учащиеся должны уметь:**

- пластически выразительно и эмоционально раскрывать содержание и характер музыки в танце;
- владеть культурой исполнения движений, чувством ансамбля и умением распределять сценическую площадку.

Концертные номера итогового концерта-отчета должны ставиться с учетом наиболее полного раскрытия уровня хореографической подготовки и индивидуальности воспитанников.

**К концу девятого и десятого годов обучения учащиеся должны уметь:**

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит воспитаннику моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся. Итоговое занятие проводится в конце учебного года в виде отчетного концерта. Участие в учебно-исследовательских конференциях, запланированных концертах, международных конкурсах, соревнованиях и фестивалях, юбилеях города и республики.

**Формы подведения итогов.**

Отчет групп второго и последующих лет обучения планируется в форме концерта, где показываются все хореографические постановки, осуществленные в течение учебного года, а также переводной репертуар.

Отчет старших групп обучающихся планируется в форме концерта, где показываются все хореографические постановки, осуществленные в течение учебного года.

## Тематический план занятий 1 года обучения

	Содержание и вид работы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	2	-	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>			<b>130</b>
	— азбука музыкального движения	10	12	22
	— партерная гимнастика	10	16	26
	— танцевальные элементы эстрадного танца	10	24	34
	— танцевальные элементы народного танца	10	20	30
	— музыкальные игры и ритмические упражнения	4	14	18
<b>3</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>88</b>	<b>144</b>

### Содержание занятий.

#### 1. Вводное занятие (2 ч).

#### 2. Учебно-тренировочная работа (130 ч).

##### - Азбука музыкального движения (22 ч).

- 1) Мелодия и движения. Понятие «темпо»: быстро — медленно — умеренно. Понятие «музыкальный размер»: 2/4, 4/4, 3/4.
- 2) Контрастная музыка: быстрая — медленная, веселая — грустная, ритмичная — плавная, шутивная — серьезная.
- 3) Упражнения на построение ритмических рисунков в разных темпах с помощью хлопков.
- 4) Маршировка: по одному, в парах; расхождение вправо и влево по одному, в парах, в четверках. Выполняется с носка, на пальцах, с высоко поднятыми коленями.
- 5) Ознакомление с понятиями: «линия», «колонна», «круг».
- 6) Различные перестроения в марше.
- 7) Понятия «такт» и «затакт».
- 8) Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Соотнесение пространственных построений с музыкой.
- 9) Двигательная импровизация под музыку: динамические оттенки в музыке, передача в движении характера разных по содержанию музыкальных произведений, дальнейшее развитие представления, мышления, инициативы, артистизма.
- 10) Фигурная маршировка: хождение по диагонали, по кругу, расхождение пирами и в четверках. Выполняется на высоких полупальцах, на пятках, с высоким подниманием колена, с поскоками и т. д. на выбор педагога.
- 11) Ознакомление с понятиями: «шеренга», «цепочка», «равлик».

##### - Партерная гимнастика (26 ч)

- 1) вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;
- 2) наклоны корпуса вперед : и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;

- 3) «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;
- 4) наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;
- 5) махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;
- 6) медленное поднимание и опускание ног на 90°\*
- 7) «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;
- 8) «кошечка»;
- 9) «коробочка»;
- 10) «мостик»;
- 11) «берёзка»;
- 12) «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног,
- 13) «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднимание рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.
- 14) «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус;
- 15) растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.
- 16) «шпагаты».

– **Танцевальные элементы эстрадного танца (34 ч).**

Создание различных связей и этюдов познавательного характера в виде игры.

– **Элементы классического танца** (*Выполняются лицам к станку*)

- 1) Постановка корпуса в выворотной I позиции, 3/4.
- 2) Позиции ног I, II V, 3/4.
- 4) Battement tendu в сторону, I позиция, 2/4.
- 5) Battement tendu вперед и в сторону, V позиция. 2/4.
- 6) Releve, VI позиция, 2/4.

(*Выполняются на середине зала*)

- 1) Постановка корпуса в выворотной V позиции, 3/4,
- 2) Pas soute, VI позиция, 2/4.

– **Движения по диагонали**

- 1) Прыжки: по 6 позиции, «под себя», «лягушка», «складочка».
- 2) Подготовка к турам (положение корпуса «крест»).
- 3) Подскоки.
- 4) Шаги танца «Полька».

– **Танцевальные элементы народного танца (30 ч)**

- 1) Поклон (мужской, женский), 3/4.
- 2) Упражнения для рук:
  - «руки танцуют», 2/4;
  - «руки ниточки», 2/4;
  - «поющие руки», 3/4 2/4;
  - «растягиваем резинку», 3/4.
- 3) «Пружинка», 2/4.
- 4) «Ноги марионетки», 2/4.
- 5) Вынос ноги на носок и на пятку, 2/4.
- 6) Releve, 2/4.
- 7) «Штопор», 2/4.
- 8) Танцевальный шаг с носка, 2/4.
- 9) Тройной притоп, 2/4.
- 10) Притопы одной и двумя ногами, 2/4.
- 11) Приглашение мальчиками девочек на танец, 2/4.
- 12) Присядка, 2/4.



**- Музыкальные игры и ритмические упражнения (18 ч).**

1) Для развития музыкально-слухового восприятия:

- «Умей ходить на сильную долю звучания музыки»;
- «Хлопаем — топаем» (отображение ритмических рисунков музыки);
- «Давай дружить».

2) Для развития двигательной импровизации в музыке:

- «Танец деревянной куклы»;
- «Танец тряпичной куклы»;
- «На лесной опушке»;
- «Зоопарк»;
- «Прогулка».

**3. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (10 ч).**

**4. Итоговое занятие (2 ч).**

## Тематический план занятий 2 года обучения

№	Содержание и вид работы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b> — элементы классического танца; — элементы народно-сценического, стилизованного танца; — элементы современного эстрадного танца — партерная гимнастика	<b>38</b> 9 10 9 10	<b>62</b> 18 25 9 10	<b>100</b> 27 35 18 20
<b>3</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа:</b> — постановочная работа; — репетиционная работа	<b>31</b> 6 25	<b>69</b> 14 55	<b>100</b> 20 80
<b>4</b>	<b>Основы знаний по анатомии человека</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>79</b>	<b>137</b>	<b>216</b>

### Содержание занятий.

#### 1. Вводное занятие (2 ч).

#### 2. Учебно-тренировочная работа (100 ч).

- Элементы классического танца (27 ч).

#### *Теоретически занятия (9 ч).*

Уровень подъема ног. Положение работающей ноги по отношению к опорной ноге. Препарасьон — подготовительное движение руки. Заключительное движение рук на два последних аккорда. Понятие en dehor's et en dedan's. Разные этапы прыжка — подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

#### *Практические занятия (18 ч) (Выполняются боком к станку)*

- 1) Demi plie, grand plie из I, II, V позиций, 3/4.
- 2) Battement tendu из V позиция, 2/4.
- 3) Battement jete, V позиция, 2/4.
- 4) Rond de jambe par terre en dehor's et an dedan's, I позиция с остановкой спереди и сзади, 3/4.
- 5) Battement tendu jete pice, V позиция, 2/4.
- 6) Battement releve lent на 45°, V позиция, 3/4.
- 7) Перегибы корпуса, 3/4.
- 8) Grand battement jete, V позиция, 2/4.
- 9) Растяжка, 3/4.
- 10) Releve, 2/4.

*(Выполняются на середине зала)*

- 1) Demi et grand plie, I, II, V позиции, 3/4. .
- 2) liatement tendu, V позиция, 2/4.
- 3) Rond de jambe par terre en dehor's et en dedan's,
- 4) Releve, I, II, V, VI позиции, 2/4. M Pas coure, 3/4 и 2/4.

#### *Прыжки*

- 1) Pas soute, I, II, II, V, VI позиции, 2/4 (в первом полугодии изучается лицом к станку, во втором — на середине зала).

2) Прыжки из VI позиции с поджатыми ногами.

3) Различные произвольные прыжки.

**- Народно-сценический танец. Теория (10ч.)**

Жанровое и видовое многообразие русского народного танца. Хороводы (орнаментальные, игровые). Пляски (одиночная, парная, перепляс, массовый пляс, групповая пляска, кадриль, полька). Отличие народного танца от его сценической формы. Танцевальные традиции русского народа. Музыкальные характеристики русского народного танца. Национальные костюмы.

**- Элементы народно сценического танца (35 ч).**

1) Простой русский шаг.

2) Переменный русский шаг.

3) Припадание, упадание.

4) «Гармошка».

5) «Елочка».

6) «Веревочка».

7) «Ковырялочка».

8) «Моталочка», «молоточки».

9) Русский поклон.

10) Различные притопы и дробы одной и двумя ногами.

11) Поклоны в русском танце.

21) «Кольцо»

22) «Циркуль»

23) «Щучка»

24) «Стульчик»

25) Основные рисунки русских хороводов: «шеи», «звездочка», «круг», «корзиночка», «улитка», «карусель», «восьмерка», «змейка», «улица», «ворота», «гребень»

26) Шаг польки

27) Шаг с подскоком

Исходя из профессиональных возможностей руководителя, при необходимости допустимо изучение базовых элементов и других народных танцев.

**- Элементы современного эстрадного танца (18ч)**

1. Джазовые элементы в эстрадном танце: контракшн, волны, джазовые шаги и пробежки, кики.

2. Изучение стиля «диско».

3. Элементы и связки танцевальных этюдов.

**- Партерная гимнастика (20 ч)**

1. Выполнение движений на гибкость, укрепление мышц, координации, общей и мелкой моторики.

2. Упражнения на дыхание и развитие пластики.

3. Растяжка, различные виды «затяжек».

4. Гимнастические и акробатические элементы.

**3. Специальная танцевально-художественная работа (100 ч).**

Постановочная и репетиционная работа — это работа над текущим репертуаром, очень сложная и кропотливая, ведущаяся на каждом занятии, и строится она строго по плану педагога-хореографа.

**4. Основы знаний по анатомии человека (4 ч).**

«Значение и функции опорно-двигательной системы человека. Мышцы и их функции. Значение тренировки мышц. Утомление мышц. Основные группы мышц человека».

**5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (6 ч).**

**6. Концертная деятельность (2 ч).**

**7. Итоговое занятие (2 ч.)**

### Тематический план занятий 3 года обучения

№ п/п	Содержание и вид работы	Количество часов			
		Теория	Практика	Индивид занятия	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b> — элементы классического танца; — элементы народно-сценического, стилизованного танца; — элементы современного эстрадного танца; — партерная гимнастика	<b>46</b> 14 14 10 8	<b>90</b> 26 26 22 16	<b>12</b> 6 6 - -	<b>148</b> 46 46 32 24
<b>3</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа:</b> — постановочная работа; — репетиционная работа	<b>34</b> 6 28	<b>58</b> 14 44	<b>18</b> - 18	<b>110</b> 20 90
<b>4</b>	<b>Основы знаний по анатомии человека.</b> <b>Опорно-двигательная система человека</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>90</b>	<b>168</b>	<b>30</b>	<b>288</b>

#### Содержание занятий.

**1. Вводное занятие (2 ч).**

**2. Учебно-тренировочная работа (148 ч).**

**- Классика. Теория.**

Ераulement. Эстетика, логика и техника смены ераulement (croisse, effasee).  
Координация рук, ног и головы в движении.

**- Элементы классического танца (46 ч).**

*(Выполняются возле станка)*

1) Demi et grand plie, I, II, V позиции, 3/4.

2) Battement tendu, V позиция, 2/4.

3) Battement jete, V позиция, 2/4.

4) Rond de jambe par terre en dehor's et an dedan's, I позиция, 3/4.

5) Battement frappe, V позиция, 2/4 — начинают изучать только после того, как учащиеся освоят положение ноги sur le sou-de-pied (условное и обхватное — на изучение этого положения отводится полтора месяца).

6) Battement tendu jete rice, V позиция, 2/4.

7) Battement releve lent на 45°, V позиция, 3/4.

8) Pas de bourree с переменной ног лицом к станку, 2/4.

9) Перегибы корпуса, 3/4.

10) Растяжка, 3/4.

11) Grand battement jete, V позиция, 2/4.

12) Releve из всех позиций, 2/4.

*(Выполняются на середине зала)*

- 1) Epaulement croisse et epaulement effasse, 3/4.
- 2) Port de bras подготовительное, I, III позиции, 3/4.
- 3) Demi et grand plie, I, II, V позиции, 3/4.
- 4) Battement tendu, V позиция, 2/4.
- 5) Rond de jambe par terre en dehor's et en dedan's, I позиции с остановкой впереди и сзади, 3/4.
- 6) Battement jete вперед и в сторону, V позиция, 2/4.

*Прыжки.*

- 1) Pas soute I, II, V, VI позиции, 2/4.
- 2) Pas echappe, V позиция, 2/4 — в первом полугодии изучается возле станка.
- 3) Shangement de pied, V позиция, 2/4.
- 4) Прыжки с поджатыми ногами, 2/4.
- 5) Pas balance, 2/4.

Исполнение элементов классического экзерсиса возле станка и на середине зала не проходит «всухую». Все изучаемые упражнения исполняются в комбинации с затактового построения. Комбинации классических элементов необходимо изменять до трех раз в течение учебного года.

**- Элементы народно-сценического и стилизованного танца (46 ч).**

*Народно-сценический танец. Теория.*

Молдавский народный танец. Многообразие видов: хора, сырба, жок. Танцевальные традиции молдавского народа. Музыкальные характеристики молдавского народного танца, национальные костюмы.

На третьем году учащиеся продолжают исполнять все ходы и движения русского танца и польки, которые они изучили ранее. Начинается разучивание молдавских стилизованных танцев, их основных ходов, движений, положений рук, ног, головы, корпуса, характера.

1. Первый молдавский характер.
2. Второй молдавский характер.
3. Третий молдавский характер.
4. Бег с высоким подниманием колена.
5. «Аврал».
6. Подбивка медленная.
7. Подбивка быстрая.
8. Шаг с подскоком. (Выполняем эти движения в несложных комбинациях.)
9. Русские дробушки.
10. Дробный ключ.
11. «Веревочка».

*Мужские элементы*

1. «Мячик с продвижением».
2. «Лягушка с продвижением».
3. Различные комбинации присядок: «крокодильчик», «полочка», «подсечка», «размотка», «мельница», «неваляшка», «насос».

*Женские элементы*

Различные женские вертушки по диагонали, по кругу.

Несложная комбинация белорусского танца и мазурки.

**- Элементы современного эстрадного танца (32 ч).**

Изучения джазовой основы танца.

Введение понятий мимика и пантомимика. Упражнения, развивающие эти понятия.

Продолжение изучений различных связок в продвижении по диагонали, и этюдов для постановки современного джазового и эстрадного танца. Можно добавить и выбрать

различную лексику современного эстрадного танца, на выбор руководителя, учитывая уровень, подготовки учащихся.

#### **- Партерная гимнастика (24 ч)**

*Теория:* объясняется правильное исполнение упражнений партерной гимнастики, усложняется работой с палкой, со скакалкой.

*Практика:*

- 1) упражнение на развитие подвижности стопы;
- 2) упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- 3) упражнение на развитие шага;
- 4) упражнение на развитие гибкости;
- 5) упражнение на укрепление позвоночника (лодочка, корзинка, стрела);
- 6) упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов);
- 7) упражнение на развитие выворотности ног;
- 8) упражнение на развитие мышц паха;
- 9) растяжка ног (вперед, в сторону);
- 10) наклоны корпуса к ногам;
- 11) «корзинка»;
- 12) «лодочка»;
- 13) мостик с выходом ноги вверх.

Различные виды растяжек (корпуса, рук, ног).

Изучение переворотов вперед и назад, «фляк» (для мальчиков).

#### **3. Специальная танцевально-художественная работа (110 ч).**

Постановочная и репетиционная работа — это работа над текущим репертуаром, сложная и кропотливая, ведущаяся на каждом занятии, которая строится строго по плану педагога-хореографа.

#### **4. Основы знаний по анатомии человека (2 ч).**

Опорно-двигательная система человека

Строение скелета человека. Суставы. Движение в суставах, искривление позвоночника, плоскостопие, их предупреждение.

#### **5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (6 ч).**

#### **6. Концертная деятельность (18 ч).**

#### **7. Итоговое занятие (2 ч.)**

### Тематический план занятий 4 и 5 года обучения

№ п/п	Содержание и вид работы	Количество часов			
		Теория	Практика	Индивид занятия	Всего
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>	<b>49</b>	<b>76</b>	<b>35</b>	<b>160</b>
	— элементы классического танца;	12	18	10	40
	— элементы народно-сценического, стилизованного танца;	12	18	10	40
	— элементы историко-бытового танца;	5	10	-	15
	— элементы современного эстрадного танца;	12	18	10	40
	— основы современной хореографии	8	12	5	25
<b>3.</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа:</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>90</b>
	— постановочная работа;	6	14		20
	— репетиционная работа	20	36	14	70
<b>4.</b>	<b>Основы знаний по анатомии человека</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>12</b>			<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>91</b>	<b>148</b>	<b>49</b>	<b>288</b>

#### Содержание занятий 4 года обучения.

##### 1. Вводное занятие (2 ч).

##### 2. Учебно-тренировочная работа (160 ч).

##### - Элементы классического танца (47 ч.).

*Теория.* Типы координации движения (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, разновременные). Рисунок положений уровней ног и рук; большие и маленькие позиции рук; позы классического танца. Тины прыжков: с двух ног на две, с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две.

*Практика (Выполняются возле станка).*

- 1) Deraivet grand plie по всем позициям, 3/4.
- 2) Battement tendu, V позиция, 2/4.
- 3) Battement tendu pur le plied в сторону, 2/4.
- 4) Battement jete, V позиция, 2/4.
- 5) Rond de jambe parterre en dehor's et en dedan's, I позиция, 3/4.
- 6) Double battement frappe, V позиция, 2/4.
- 7) Battement fonde носком в пол, V позиция, 2/4.
- 8) Battement releve lent на 45°, V позиция, 3/4. ) Перегибы корпуса, 3/4.
- 10) Растяжка, 3/4.
- 11) Grand battement jete, V позиция, 2/4.
- 12) Releve из всех позиций, 2/4.

*(Выполняются на середине зала)*

- 1) Epaulement, 3/4.
- 2) Port de bras подготовительное, I, III позиции, 3/4.

- 3) Demivet grand plie, I, II, V позиции, 3/4.
- 4) Battement tendu jete, V позиция, 2/4.
- 5) Rond de jambe par terre en dehor's et en dedan's, I позиция с остановкой гмереди и сзади, 3/4.
- 6) Releve по всем позициям 2/4.

*Прыжки.*

- I) Pas soute, I, II, V, VI позиции, 2/4 .
- .I) Pas echarpe, 2/4.
- I) (hangement de pieds, 2/4.
- I) Pas assemble, 2/4.

Вращения, повороты по VI позиции на 180° и 360°.

— **Элементы народно-сценического танца (40 ч).**

*Народно-сценический танец. Теория.* Украинский народный танец. Многообразие жанров и видов стилизованного танца. Танцевальные традиции украинского народа. Музыкальные характеристики украинского народного танца, национальные костюмы.

Критерии исполнительской деятельности: наличие логичности движений, грамотности, музыкальности, актерской выразительности.

На четвертом году обучения учащиеся продолжают изучение молдавских танцев, их фольклорных основ, характеров, особенностей исполнения. Отдельно ведется работа по изучению основных движений и ходов женского молдавского танца — хора. Наряду с этим начинается изучение украинского танца, его основных движений, ходов, положений рук, ног, корпуса, головы, в парах, тройках и сольных выходах, объясняется характер украинского танца.

*Практика.*

- 1) Шаг «Молдовеняски».
- 2) Женские ходы и рисунки «Хора фетелор», 6/8.
- 3) Сложные комбинации молдавских движений.
- 4) «Бегунец».
- 5) «Ковырялочка».
- 6) «Выхиястник».
- 7) «Голубец».
- 8) «Веревочка».
- 9) «Тынок».
- 10) Дорожка простая.
- 11) Дорожка плетенная.

Эти движения выполняются в несложных комбинациях, которые составляет педагог.

*Женские элементы.*

Различные вертушки по кругу, по линии, по диагонали. Комбинации более сложные, чем на третьем году обучения. Русские дроби — более сложные варианты.

Цели и задачи в данном разделе занятия остаются прежними. Задания становятся более сложными.

*Силовые упражнения в стилизованном народном танце:*

- 1) Упражнения для укрепления мышц пресса.
- 2) Колесо.
- 3) Фляк (для мальчиков).
- 4) Перекидное в парах и сольно.

В этот раздел педагог может внести свои движения и комбинации, которые он использует в авторских постановках.



*Экзерсис у станка (для народников):*

1. Demi и grand plie по I, II, III, V позициям:
    - а) с акцентом вниз;
    - б) с акцентом наверх.
  2. Battements tendus:
    - а) с переходом Р.Н. с носка на каблук;
    - б) с подъёмом пятки О.Н.;
    - в) с plie момент перевода ноги на каблук.
  3. Battements tendus jetes:
    - а) основной вид;
    - б) с demi-plie в момент броска;
    - в) с demi-plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию;
    - г) с подъёмом пятки О.Н.
  4. Каблучные упражнения:
    - а) основной вид;
    - б) с разворотом бедра и удара подушечкой Р.Н.;
    - в) бросок прямой ногой с сокращенной стопой.
  5. Подготовка к flic – flac:
    - а) основной вид;
    - б) с ударом подушечкой Р.Н. в III позицию;
    - в) с переступанием.
  6. Характерный ronde de jambe и ronde de pied:
    - а) до стороны;
    - б) полный ronde;
    - в) с plie.
  7. Выстукивания:
    - а) поочередные удары всей стопой;
    - б) двойные удары;
    - в) двойные с подскоком;
    - г) с переносом Р.Н. из положения III поз. спереди в положение III поз. сзади и с разворотом в невыворотное положение;
    - д) «русский ключ» – простой.
  8. Battements fondus – основной вид.
  9. Pas tortille:
    - а) основной вид;
    - б) с двойным поворотом стопы.
  10. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»:
    - а) основной вид;
    - б) с подъёмом на п/п О.Н. в момент подъёма Р.Н. вверх;
    - в) с разворотом бедра.
  11. Battements developpe:
    - а) основной вид;
    - б) с plie.
  - 12 Grand battements jetes:
    - а) основной вид;
    - б) с опусканием Р.Н. в положение pointe или на каблук;
    - в) с demi-plie на О.Н. и задержкой ноги в воздухе.
- Упражнения лицом к станку:
1. Подготовка к «голубцу».
  2. Подготовка к «штопору» и «штопор».
  3. Подготовка к «качалочке» и «качалочка».
  4. Releve на п/п.

## 5.Перегибы корпуса.

*Элементы русского танца. Экзерсис на середине.*

1. Положение ног, рук, позы.
2. Поклоны.
3. Ходы: бытовой с притопом, переменный, девичий плавный ход, дробный ход, шаркающий шаг.
4. Припадание.
5. Ковырялочки.
6. Металочки.
7. Дробные ходы.
8. Вращения.
9. Присядки: на каблук по II позиции, «мяч», «ползунок».
10. Хлопушки.

Начало прохождения комбинаций, составленных из пройденных элементов русского танца.

### - Элементы историко-бытового танца (15 ч).

*Классический менуэт.* История возникновения танца. Особенности исполнения. Основные фигуры, ходы, реверанс женский, мужской поклон, рисунок в классическом менуэте.

*Полонез.* История возникновения танца. Особенности исполнения. Основные фигуры, ходы, рисунок полонеза.

*Вальс.* История возникновения танца. Особенности исполнения. Основные фигуры вальса. Основные шаги и ходы вальса.

*Мазурка.* История возникновения танца. Особенности исполнения. Основные движения мазурки:

- 1) Парадное па.
- 2) Легкий бег.
- 3) «Хромой шаг».
- 4) «Голубец» и др.

Основные фигуры бальной мазурки.

### - Элементы современного эстрадного танца (40 ч)

Изучение более сложные акробатические элементы и поддержки: центрирование в комбинациях, различные акробатические поддержки.

Изучение различных современных танцевальных стилей : «хип –хоп», «диско», «техно», «джаз – фанк», и др. уличные направления.

### - Основы современной хореографии (25ч)

*Современная хореография* – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и такие новые направления как contemporary и street dance. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир. В связи с тем, что в современной хореографии нет достаточно выработанной обучающей программы, то за основу взята методика преподавания известного педагога модерн-джаз танца В.Никитина и информация, полученная на мастер-классах.

Задача подготовительного уровня – добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Релаксация позвоночника. Распределение напряжения и расслабления. Развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов джаз-модерн танца.

*Тема: «Изоляция».*

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.
5. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

*Тема: «Упражнения для позвоночника»:*

1. Flat back вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» передняя, задняя, боковая).

*Тема: «Координация»:*

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция двух центров.
3. Принцип управления «импульсивные цепочки».
4. Координация движений рук и ног, без передвижения.

*Тема: «Уровни»:*

1. Основные уровни: «стоя, «сидя, «лёжа».
2. Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Движения изолированных центров.

*Тема: «Кросс. Перемещение в пространстве»*

1. Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

*Тема: «Комбинация или импровизация»:*

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца.

*Теоретический материал.*

1. Терминология.
2. История возникновения танца «Модерн».

### **3. Специальная танцевально-художественная работа (90 ч).**

Постановочная и репетиционная работа — это очень сложная и кропотливая работа над текущим репертуаром, ведущаяся на каждом занятии, которая строится строго по плану педагога-хореографа. Постановочная работа определяется педагогом в зависимости от пройденного объёма программы и подготовленности участников

коллектива, а также наличие у педагога интересного танцевального и музыкального материала. В зависимости от этих факторов репертуар коллектива может быть разнообразным и строиться не только на материале данной программы. На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте. В течение четвертого и пятого годов обучения предмету «Народно-сценический и стилизованный танец» на основе проученного материала ставятся номера в копилку репертуара коллектива в характере народного или стилизованного танца с сюжетной направленностью. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка, эстрадная обработка народной музыки, джазовая музыка. Возможно обращение к различным музыкальным размерам.

#### **4. Основы знаний по анатомии человека (2 ч).**

Значение физической нагрузки для правильного формирования скелета и мышц. Органические соединения как источник энергии для работы мышц.

#### **5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (12 ч).**

#### **6. Концертная деятельность (20 ч)**

#### **7. Итоговое занятие.**

### **Содержание занятий 5 года обучения.**

#### **1. Вводное занятие (2 ч).**

#### **2. Учебно-тренировочная работа (160 ч).**

##### **- Элементы классического танца (47 ч.).**

*Классика. Теория.* Культура движения рук. Выразительность, техника-форс в прыжках и вращениях, эстетика рисунка и закономерность переходов рук из одного положения в другое. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различных ракурсах. Законы общей координации движений ног, корпуса, головы, рук. Законы равновесия — эстетика и техника.

Повторяется весь пройденный материал, но исполняется в более быстром темпе, в более сложных и разнообразных комбинациях.

В упражнения вводятся маленькие позы *effasee at croisee*, повороты на двух ногах на 180°.

- 1) *Demivet grand plie* по всем позициям, 3/4.
- 2) *Battement tendu*, V позиция, 2/4.
- 3) *Battement jete*, V позиция, 2/4.
- 4) *Rond de jambe par terre en dehor's at en dedan's* на 90°, I позиция, 3/4.
- 5) *Double battement frappe*, V позиция, 2/4.
- 6) *Double battement fondu*, V позиция, 3/4.
- 7) *Rond de jambe en l'air*, V позиция, 3/4.
- 8) *Battement soutenu* носком в пол, 3/4.
- 9) *Battement developpe*, V позиция, 3/4.
- 10) Перегибы корпуса, 3/4.
- 11) Растяжка, 3/4.
- 12) *Grand battement jete*, V позиция, 2/4.
- 13) *Releve* из всех позиций, 2/4.

Комбинации рекомендуется изменять каждые три месяца, исполняя их с затакта. 75% упражнений и комбинаций выполняются также на середине зала.

##### *Прыжки*

Прыжки, изученные в предыдущие годы обучения, также исполняются и пи пятом году обучения, но в более сложных комбинациях. Дополнительно:

- 1) *Pas glissade*.

- 2) Pas echappe на одну ногу.
- 3) Pas assemble.
- 4) Sissone simple.
- 5) Pas jete.
- 6) Pas de basque.

– **Элементы народно-сценического танца.**

*Теория.* Общая характеристика болгарского танца, венгерского народного танца Танцевальные традиции болгар и венгров, национальные костюмы.

За первые четыре года обучения были изучены основные движения русского, молдавского, украинского танцев. На пятом году обучения продолжается работа над этими элементами, но в более сложных комбинациях и рисунках. Добавляются:

1. Основные движения и ходы болгарского танца.
2. Основные движения и ходы венгерского танца.

Все движения и комбинации народно-сценических танцев не изучаются отдельно, «всухую», работа идет лишь над теми комбинациями, которые будут использованы в хореографических постановках, запланированных педагогом.

– **Элементы историко-бытового танца.**

*Вальс.* История возникновения танца. Особенности исполнения. Основные фигуры вальса. Основные шаги и ходы вальса.

*Мазурка.* История возникновения танца. Особенности исполнения. Основные движения мазурки:

- 1) Парадное па.
- 2) Легкий бег.
- 3) «Хромой шаг».
- 4) «Голубец» и др.

Основные фигуры бальной мазурки.

– **Силовые упражнения и акробатические элементы.**

**3. Специальная танцевально-художественная работа.**

Эта работа включает в себя постановочно-репетиционную работу, планируемую педагогом-хореографом на год.

**4. Основы знаний по анатомии человека.**

Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.

**5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.**

**6. Концертная деятельность.**

**7. Итоговое занятие (2 ч.)**

## Тематический план занятий 6 года обучения

№	Содержание и вид работы	Количество часов			
		Теория	Практика	Индивидуальные занятия	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>	<b>46</b>	<b>104</b>	<b>24</b>	<b>174</b>
	— элементы классического танца;	10	20		30
	—элементы народно-сценического и стилизованного танца;	12	28	8	48
	— современный эстрадный танец;	12	28	8	48
	— основы современной хореографии.	12	28	8	48
<b>3</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа:</b>	<b>41</b>	<b>87</b>	<b>-</b>	<b>128</b>
	— постановочная работа;	15	33		48
	— репетиционная работа	26	54		80
<b>4</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>12</b>			<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>-</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>234</b>	<b>24</b>	<b>360</b>

### Содержание занятий.

#### 1. Вводное занятие (3 ч).

#### 2. Учебно-тренировочная работа (174 ч).

##### - Элементы классического танца (30 ч).

*Теория.* Обобщение и закрепление полученных практических навыков и знаний. Выразительность и пластичность рук и корпуса, координация головы, рук и ног при исполнении классических комбинаций. Ускорение темпа музыкального сопровождения. Критерии исполнительской деятельности: наличие логичности движений, грамотности, музыкальности, актерской выразительности. Культура движения рук. Выразительность, техника-форс в прыжках и вращениях, эстетика рисунка и закономерность переходов рук из одного положения в другое. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различных ракурсах. Законы общей координации движений ног, корпуса, головы, рук. Законы равновесия — эстетика и техника.

*Практика.* (Выполняются возле станка).

Повторяется весь пройденный материал, но выполняется в более быстром темпе, в более сложных и разнообразных комбинациях.

В упражнения вводятся маленькие позы аффасе и круазе, повороты на двух ногах на 180°.

- 1) Demi et grand plie.
- 2) Battement tendu et battement tendu jete.
- 3) Demi rond de jambe en dehor's et en dedan's.
- 4) Rond de jambe en Fair en dehoer's et en dedan's.
- 5) Battement fondu c plie releve.
- 6) Double battement frappe.
- 7) Флик-фляк.

(Выполняются на середине зала)

- 1) Battement tendu c releve.
- 2) Battement tendu jete pice.
- 3) Rond de jambe terre en dedan's.

### *Прыжки.*

Прыжки, изученные в предыдущие годы обучения, также исполняются и на шестом году обучения в более сложных комбинациях.

#### *Дополнительно:*

- 1) Pas echange.
- 2) Double assemble.
- 3) Sissonne tombe.

#### *Диагональ:* 1) Шене. 2) Тур пике.

#### **- Элементы народно-сценического танца (48 ч).**

Ранее были изучены все основные движения русского, молдавского, украинского, венгерского, болгарского танцев. В старших группах продолжается работа над этими движениями, но лишь над теми комбинациями, которые будут использованы в хореографических постановках, запланированных педагогом на учебный год.

На шестом году обучения целесообразно больше внимания уделить отработке характера танца: отдельно в женских и мужских комбинациях.

*Дополнительно.* Основные движения танца и ходы цыганского, еврейского танцев, а также элементы хореографии других народов — на выбор руководителя.

#### **- Современный эстрадный танец (48 ч).**

Продолжается работа над движениями, но лишь над теми комбинациями, которые будут использованы в эстрадно - хореографических постановках, запланированных педагогом на учебный год.

#### **- Основы современной хореографии (48 ч)**

Основными задачами базового уровня обучения являются дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн танца. Многие упражнения усложняются, например, упражнения на изоляцию могут совершаться в полиритмии, вращения менять уровни, сочетаться с контактным взаимодействием.

На базовом уровне вводятся новые технические понятия:

- 1) Разогрев с использованием уровней.
- 2) Комплексы изоляций.
- 3) Сочетания различных ритмов во время движения.
- 4) Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении “стоя” и “сидя”.
- 5) Упражнения стрэч-характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”.
- 6) Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
- 7) Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.
- 8) Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

#### *“Разогрев”:*

- 1) Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
- 2) Разогрев в положении “сидя” и “лёжа”, используя упражнения стрэч-характера, наклоны и твисты торса.
- 3) Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

#### *“Изоляция”.*

- 1) Комплексы изоляций.
- 2) Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
- 3) Плечи: комбинации из движений, разученных ранее, разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров.

- 4) Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
- 5) Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
- 6) Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
- 7) Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

*“Координация”:*

- 1) Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию.
- 2) Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
- 3) Трицентриа в параллельном направлении.
- 4) Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.
- 5) Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.
- 6) *“Упражнения для позвоночника”:*
- 7) Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
- 8) Использование падений и подъёмов во время комбинаций.
- 9) Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

*“Уровни”:*

- 1) Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.
- 2) Перемещение из одного уровня в другой.
- 3) Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
- 4) Раздел *“Кросс. Передвижение в пространстве”:*
- 5) Комбинации шагов, соединёнными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
- 6) Использование contraction и release во время передвижения.
- 7) Вращение как способ передвижения в пространстве.
- 8) Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- 9) Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

*“Комбинация или импровизация”:*

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков. Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного танца. Музыкальный материал зависит от построения урока. Для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера. Для «Изоляции» подходит быстрая ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю. В разделе «Упражнения для позвоночника» возможны разные музыкальные размеры, но не стоит особо усложнять ритм. В разделе «Кросс» выбор музыки зависит от характера комбинации, ритм зависит от типа шага. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей. Музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач.

**3. Специальная танцевально-художественная работа (128 ч).**

Эта работа включает в себя постановочно-репетиционную работу над репертуаром, запланированным педагогом на учебный год.

**4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (12 ч).**

**5. Концертная деятельность (40 ч).**

**6. Итоговое занятие (3 ч.)**



### Тематический план занятий 7 года обучения

	Содержание и вид работы	Количество часов			
		Теория	Практика	Индивид занятия	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	—	—	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>	<b>56</b>	<b>98</b>	<b>22</b>	<b>176</b>
	– элементы классического танца;	16	26	6	48
	– элементы народно-сценического и стилизованного танца;	16	26	6	48
	– современный эстрадный танец;	14	26	4	44
	– основы современной хореографии	10	20	6	36
<b>3</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа:</b>	<b>37</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>125</b>
	– постановочная работа;	12	23	10	45
	– репетиционная работа	25	45	10	80
<b>4</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>8</b>			<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Концертная деятельность</b>	-	<b>47</b>	-	<b>47</b>
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>103</b>	<b>215</b>	<b>42</b>	<b>360</b>

### Тематический план занятий 8 года обучения.

№	Содержание и вид работы	Количество часов			
		Теория	Практика	Индивид занятия	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	—	—	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>	<b>52</b>	<b>98</b>	<b>12</b>	<b>162</b>
	-элементы классического танца;	14	26	6	46
	-элементы народно-сценического и стилизованного танца;	14	26	6	46
	- современный эстрадный танец;	14	26		40
	- основы современной хореографии	10	20		30
<b>3</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа:</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>136</b>
	-постановочная работа;	14	24	10	48
	-репетиционная работа	26	52	10	88
<b>4</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>8</b>			<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Концертная деятельность</b>	-	<b>50</b>	-	<b>50</b>
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>98</b>	<b>222</b>	<b>32</b>	<b>360</b>

### Содержание программы 7 и 8 годов обучения.

**1. Вводное занятие (2 ч).**

**2. Учебно-тренировочная работа (162 ч).**

– Элементы классического танца (46 ч).

*Теория.* Закрепление изученного материала. Грамотное применение французской терминологии для обозначения элементов и движений классического экзерсиса.

Закрепление выработанного умения четко разделять классическую комбинацию на элементы. Необходимо добиваться сознательного выполнения движений, чистоты и точности приемов, самоконтроля учащихся за мышечным напряжением и координации движений.

*Практика . (Выполняются возле станка).*

- 1) Grand plie с port de bras.
- 2) Battement tendu jete pice.
- 3) Rond de jambe par terre на 45° en dehor's et en dedan's на полупальцах на demiplie.
- 4) Double battement fondu.
- 5) Double battement frappe.
- 6) Grand battement jete.
- 7) Растяжка.

Треть предложенных упражнений выполняется на середине зала. При выполнении сложных комбинаций особое внимание уделяется равновесию. Продолжается работа над изученными ранее прыжками, их выполнение и более сложных комбинациях. При исполнении прыжковых элементов обращается особое внимание на координацию рук, головы и корпуса.

– **Элементы народно-сценического и стилизованного танца (46 ч).**

Закрепление изученного фактического материала. Необходимо работать над тем, чтобы движения народно-сценического танца, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, обрели большую виртуозность, пластичность, силу, благородство, образность и характерность художественного выражения. Развитие стилизованного народного танца в сюжетном исполнении.

– **Современный эстрадный танец.(40 ч)**

В основу современных эстрадных направлений входят различные разминки: на середине зала, партерная гимнастика (на ковриках) с элементами йоги, стрейчинг, пилатес, дискоразминка по диагонали. Изучение прыжков высокой сложности, работа над выразительным и музыкальным исполнением в танце. Развитие сценической, концертной формы танца для дуэтов и сольных номеров. Выезд на конкурсы и фестивали регионального и международного уровня.

– **Основы современной хореографии (30 ч)**

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение - press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

- 1) Изолированная работа головы в положении стоя.
- 2) Изолированная работа плеч в положении стоя.
- 3) Изолированная работа рук в положении стоя.
- 4) Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
- 5) Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
- 6) Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

1.Акробатические упражнения: Колесо, рандат, перекидка, фляк, переворот вперед на одну, переворот назад на одну и переворот вперед через мост, фриз.

2.Шпагаты и махи.

3.Пируэты: карандаш, джаз - пируэт, фуэте, тур - пик.

4.Стретчинг и релакс.

**3. Специальная танцевально-художественная работа (136 ч).**

Эта работа включает в себя постановочно-репетиционную работу над теми концертными номерами, которые будут представлены в итоговом концерте-отчете.

**Мероприятия воспитательно-познавательного характера (8 ч).**

**Концертная деятельность (50 ч).**

**Итоговое занятие (2 ч.)**

### Тематический план занятий 9 и 10 годов обучения

№	Содержание и вид работы	Количество часов			
		Теория	Практик а	Индивид занятия	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	—	—	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа:</b>	<b>48</b>	<b>78</b>	<b>18</b>	<b>144</b>
	– элементы классического танца;	10	16	8	34
	– элементы народно-сценического и стилизованного танца;	16	20	4	40
	– современный эстрадный танец;	12	22	6	40
	– основы современной хореографии	10	20		30
<b>3</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа:</b>	<b>54</b>	<b>82</b>	<b>18</b>	<b>154</b>
	– постановочная работа;	18	28	8	54
	– репетиционная работа.	36	54	10	100
<b>4</b>	<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>8</b>			<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Концертная деятельность</b>	-	<b>50</b>	-	<b>50</b>
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>112</b>	<b>212</b>	<b>36</b>	<b>360</b>

#### Содержание программы 9 и 10 годов обучения.

##### 1. Вводное занятие (2 ч).

##### 2. Учебно-тренировочная работа (144 ч).

###### – Элементы классического танца (34 ч).

*Теория.* Закрепление изученного материала. Грамотное применение французской терминологии для обозначения элементов и движений классического экзерсиса. Закрепление выработанного умения четко разделять классическую комбинацию на элементы. Необходимо добиваться сознательного выполнения движений, чистоты и точности приемов, самоконтроля учащихся за мышечным напряжением и координации движений.

*Практика . (Выполняются возле станка)*

- 1) Grand plie с port de bras.
- 2) Battement tendu jete pice.
- 3) Rond de jambe par terre на 45° en dehor's et en dedan's на полупальцах на demiplie.
- 4) Double battement fondu.
- 5) Double battement frappe.
- 6) Grand battement jete.
- 7) Растяжка.

Треть предложенных упражнений выполняется на середине зала. При выполнении сложных комбинаций особое внимание уделяется равновесию. Продолжается работа над изученными ранее прыжками, их выполнение и более сложных комбинациях. При исполнении прыжковых элементов обращается особое внимание на координацию рук, головы и корпуса.

###### — Элементы народно-сценического и стилизованного танца (40 ч).

Закрепление изученного фактического материала. Необходимо работать над тем, чтобы движения народно-сценического танца, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, обретали большую виртуозность, пластичность, силу, благородство, образность и характерность художественного выражения. Развитие стилизованного народного танца в сюжетном исполнении.

– **Современный эстрадный танец.(40 ч)**

В основу современных эстрадных направлений входят различные разминки: на середине зала, партерная гимнастика (на ковриках) с элементами йоги, стрейчинг, пилатес, дискоразминка по диагонали. Изучение прыжков высокой сложности, работа над выразительным и музыкальным исполнением в танце. Развитие сценической, концертной формы танца для дуэтов и сольных номеров. Выезд на конкурсы и фестивали регионального и международного уровня.

– **Основы современной хореографии (30 ч)**

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение - press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

- 1) Изолированная работа головы в положении стоя.
- 2) Изолированная работа плеч в положении стоя.
- 3) Изолированная работа рук в положении стоя.
- 4) Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
- 5) Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
- 6) Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

1.Акробатические упражнения: Колесо, рандат, перекидка, фляк, переворот вперед на одну, переворот назад на одну и переворот вперед через мост, фриз.

2.Шпагаты и махи.

3.Пируэты: карандаш, джаз - пируэт, фуэте, тур - пик.

4.Стретчинг и релакс.

**3. Специальная танцевально-художественная работа (154 ч).**

Эта работа включает в себя постановочно-репетиционную работу над теми концертными номерами, которые будут представлены в итоговом концерте-отчете.

**4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера (8 ч).**

**5. Концертная деятельность (50 ч).**

**6. Итоговое занятие (2ч.)**

### Список литературы.

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. — М.-Л 1964.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. — М., 1963.
3. Василенко К.Ю. Лексика украинского народно-сценического танца Киев, 1996.
4. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. — № 1987.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. — М., 1989.
6. Климов А.А. Основы русского народного танца. — М., 1981.
7. Костровицкая В.С., Писарева А.А. Школа классического танца. Л., 1968.
8. Мардарь М. Элементы движений молдавского танца. — Кишинев, 1975.
9. Ткаченко Т.С. Народный танец. — М., 1953.
10. Волшебные инструменты / Сост. Н. Монова. — М., 1989.
11. Все о балете / Сост. Е. Суриц. — М.-Л., 1966.