

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МИЧУРИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета  
от «29» мая 2020 г.  
Протокол №4

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ДДТ»  
Курбатова Т.Э.  
Протокол №19 от «29» мая 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Шире круг»  
(хореография)  
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Балабаев Сергей Иванович,  
педагог дополнительного образования

Мичуринский район, 2020 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шире круг» (хореография)
<b>3. Сведения об авторах:</b>	Балабаев С.И., педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе</b>	
<b>4.1. Нормативная база:</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196).</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Художественная
<b>4.4. Тип программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
<b>4.5. Вид программы</b>	

<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	12-15 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	3 года
<b>4.8. Приложения</b>	Конспекты занятий, обучающие игры
<b>5. Рецензенты и авторы отзывов:</b>	<b>Яськова О.В.</b> – методист МБОУ ДО «ДДТ» <b>Курбатова Т.Э.</b> - директор МБОУ ДО «ДДТ»
<b>6. Заключение педагогического совета</b>	Протокол заседания №4 от «29» мая 2020 г.

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шире круг» относится к художественной направленности. Данная программа позволит детям 12-15 лет получить представление о том, что танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, личность, сила, грация. Программа направлена на укрепление здоровья (укрепление опорно-двигательного аппарата), эстетическое развитие, любовь к танцу, воспитание художественного вкуса, полноценного восприятия произведений танцевального искусства, самодисциплину и трудолюбие.

Уровень освоения программы: базовый.

#### **Новизна**

Новизна программы опирается на понимание приоритетной воспитательной работы, направленной на становление коллектива, чувство ансамбля. Поскольку успех выступления не зависит от одного участника, а зависит от умения общаться на сцене и в классе с партнёром.

#### **Актуальность**

По данным Госкомстата РФ в России заболеваемость у подростков за последние 5 лет увеличилась по всем видам болезней, но самые темпы роста отмечаются по заболеваниям опорно-двигательного аппарата (увеличение заболеваний на 2,6%).

Это вызвано:

1. Снижением качества жизни.
2. Уменьшением подвижности.
3. Отсутствием культуры движений.
4. Увеличением времени, которое подросток проводит у телевизора и компьютера.

Данная проблема вызывает необходимость поиска новых форм укрепления здоровья учащихся на основе занятий, интересных для детей 12-15 лет.

Изученная нами научно-методическая литература, а также интересы учащихся показали, что одной из эффективных форм будет организация занятий по хореографии. Эти занятия развивают все группы мышц, улучшают осанку, укрепляют мышечный корсет, что снимает нагрузку на позвоночник. Занятия танцами также развивают чувство ритма, эстетический вкус, музыкальную культуру.

#### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации у учащихся развивается художественный вкус, эстетическое восприятие музыки и танца, воспитывается творческая активность и воображение, формируются нравственные устои через знакомство с национальными танцевальными традициями (этническая музыка, народный костюм и пр.). А

также развиваются и укрепляются такие качества личности, как лидерство, инициатива, чувство «локтя», взаимовыручки.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к лучшим традициям мировой музыкальной и танцевальной культуры через увлекательные и познавательные формы учебной и творческой деятельности.

### **Отличительные особенности**

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Чудо-остров», автор Кряжева А.В. и «Чудо-остров первые шаги», автор Шелковникова К.К.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она малозатратна, а также содержит комплексный подход, т.к. включает несколько направлений: классика; народный; балльный танец; современная хореография.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на возраст детей от 12 до 15 лет.

### **Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются все желающие.

### **Норма наполнения группы**

12-15 человек.

### **Форма обучения**

Очная.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 3 учебных года, объём – 72 часа в год, всего 216 часов.

### **Режим занятий**

2 академических часа с 10-минутным перерывом, 1 раз в неделю.

### **Формы занятий**

Уроки по истории и теории танца, разучивание комплекса упражнений, разучивание основных движений, постановка и отработка танца, пластические этюды, сюжетно-ролевые игры и т.д.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Групповые, индивидуальные, ансамблевые.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие творческих способностей детей на основе занятий хореографией.

### 1.3.Содержание программы

#### Содержание программы 1-го года обучения

##### **Задачи 1-го года обучения:**

##### **Образовательные:**

- познакомить детей с историей танца и его основными направлениями (классический, народный, бальный и современный танец)
- научить воспитанников простейшим элементам классического народного, бального и современного танца
- дать понятие о постановочном процессе
- научить воспитанников выполнению основных упражнений укрепляющей, силовой, партерной гимнастики
- дать понятие об упражнениях с гимнастической палкой, научить воспитанников основным упражнениям на укрепление осанки
- формировать навыки основ музыкальной грамоты.

##### **Развивающие:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата,
- формировать правильную осанку,
- содействовать профилактике природных физических недостатков,
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма,
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти и внимания,
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.

##### **Воспитательные:**

- формировать художественный вкус, эстетическое восприятие музыки и танца
- формировать нравственные качества личности через знакомство с национальными танцевальными традициями (этническая музыка, народный костюм и пр.)
- воспитывать в детях творческое начало.

**Учебный план  
1-го года обучения**

№	Название модуля	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Начальная диагностика
<b>I.</b>	<b>История танца</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	тестирование
<b>II.</b>	<b>Укрепляющая гимнастика</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	комплекс упражнений
2.1.	Партерная гимнастика	6	1	5	
2.2.	Силовая гимнастика	4	-	4	
2.3.	Упражнения с гимнастической палкой	4	-	4	
<b>III.</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	урок зачет
<b>IV.</b>	<b>Работа над концертными номерами</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	урок зачет
<b>V.</b>	<b>Стилизованный народный танец</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	урок зачет
<b>VI.</b>	<b>Основы бального танца</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	урок зачет
<b>VII.</b>	<b>Развивающие уроки</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	урок зачет
7.1.	Актёрское мастерство	4	-	4	
7.2.	Импровизация	2	-	2	
7.3.	Сюжетно-ролевые танцы	2	1	1	
<b>VIII.</b>	<b>Современный эстрадный танец</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	урок зачет
8.1.	Джаз-модерн	6	1	5	
8.2.	Брейк-данс	2	-	2	
<b>IX.</b>	<b>Работа над постановкой концерта</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование. Мини концерт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

## Содержание учебного плана 1-го года обучения

### **Вводное занятие**

Теория: Первичная диагностика интересов, теоретических знаний, практической подготовки и творческих способностей.  
Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Начальная диагностика

### **Раздел № 1. История танца**

Теория: История развития танцевальной культуры с древнейших времён. XVIII – XIX века – балы в Европе и в России.  
Современное развитие танцевальной культуры.

### **Раздел № 2. Укрепляющая гимнастика**

#### **Тема 2.1. Партерная гимнастика**

Теория: Объяснение понятия «партерная гимнастика». Методика выполнения упражнений. Основные виды укрепляющей гимнастики.

Практика: Основные позиции, направления. Разучивание комплекса упражнений партерной гимнастики.

Разучивание комплекса упражнений на растяжку. Комплекс упражнений в партере.

Разучивание комплекса упражнений трёх видов укрепляющей гимнастики.

#### **Тема 2.2. Силовая гимнастика**

Теория: Виды силовой гимнастики.

Методика выполнения упражнений.

Практика: Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса и спины.

Комплекс упражнений на укрепление передней и задней мышцы бедра, икроножных мышц, голеностопа.

Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

Комплекс упражнений на развитие мышц бицепсов, трицепсов, предплечья, развитие кисти. Укрепление мышц груди.

Комплексы упражнений на все группы мышц. Контрольное занятие.

#### **Тема 2.3. Упражнения с гимнастической палкой**

Теория: Беседа: «Влияние осанки на здоровье».

Методика выполнения упражнений.

Практика: Упражнение на осанку. Разучивание комплекса упражнений на укрепление и исправление осанки.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Упражнения на равновесие.

### **Раздел №3. Основы классического танца**

Теория: История возникновения классического балета в России.  
Лучшие балетмейстеры России.

Постановка корпуса, ног, рук. Правила азбуки классического танца  
Методика выполнения упражнений.

Лучшие мировые исполнители классического танца: Майя Плисецкая, Рудольф Нуриев, Михаил Барышников, Екатерина Максимова, Владимир Васильев.

Практика: Элементы классических движений, основные позиции.

Экзерсис классического танца у станка.

Экзерсис классического танца у станка, направленный на развитие стоп, спины, плеч и кистей рук.

Основные позиции в классике.

«Гранд-плие», «деми-плие», махи прямыми ногами у станка (вперёд, назад, в сторону).

Экзерсис на середине, партерная гимнастика. Классические прыжки и вращения. Контрольное занятие.

#### **Раздел № 4. Работа над концертными номерами**

Теория: Понятия о постановочном процессе, концертных номерах, постановке концерта.

Объяснение понятий «начало», «кульминация», «финал», «синхронность», «ритмичность» и пр.

Методика выполнения упражнений.

Беседа: «Что такое «образы»?»

Объяснение роли каждого ребенка в танце, требования синхронности, «попадания в музыку».

Постановка проблемы, распределение ролей и образов.

Практика: Отработка технических элементов танца, основного шага

Отработка номеров: синхронность, правильное положение рук, ног, головы; порядок выполнения движений; артистичность; ритмичность; попадание в музыку.

Отработка выразительности исполнения и артистизма.

#### **Раздел № 5. Стилизованный народный танец**

Теория: История развития этнических танцев разных культур и народностей.

Русские народные танцы севера России.

Русские народные танцы юга России.

Русские народные танцы центральной части России.

Практика: Разучивание танцевальных движений русского народного танца.

Разучивание элементов русского танца, основные позиции рук.

Постановка рук в различных видах русского танца.

Русский народный танец. Элементы, связки, техника исполнения.

Русский народный танец. Контрольное занятие.

## **Раздел № 6. Основы бального танца**

Теория: История возникновения бального танца.

Европейская и Латиноамериканская программы бальных танцев.  
Спортивные бальные танцы.

Танго. Европейское танго. Аргентинское танго. История возникновения и современное развитие.

История возникновения вальса. Балы в Европе. Венский вальс.

Практика: Основные движения разных видов бальных танцев.

Разучивание основных движений танца «танго».

Разучивание основных движений вальса: ход по кругу, «квадрат», «лодочка».

Отработка основных движений вальса.

Контрольное занятие.

## **Раздел № 7. Развивающие уроки**

### **Тема 7.1. Актерское мастерство**

Теория: Объяснение понятия «актерское мастерство».

Объяснение понятия «образ».

Практика: Актерское мастерство. Игровые ситуации, сюжетно-ролевые игры. Пластические этюды.

### **Тема 7.2. Импровизация**

Теория: Объяснение понятия «пластическая импровизация».

Объяснение понятия «погружение в музыку».

Практика: Импровизация.

Контактная и бесконтактная пластическая импровизация.

### **Тема 7.3. Сюжетно-ролевые танцы**

Теория: Сюжетный и бессюжетный танцы.

Особенности сюжетно-ролевого танца.

Практика: Пластическая импровизация различных образов и ситуаций.

## **Раздел № 8. Современный эстрадный танец**

### **Тема 8.1. Джаз-модерн**

Теория: Современные танцы. Стили и направления.

Различие в позициях в современном и классическом танцах.

Джаз-модерн. История возникновения.

Американский и Европейский джаз-модерн.

Практика: Показ отдельных элементов и движений.

Мастер-класс по джаз-модерну. Урок по современной хореографии.

Изучение отдельных элементов.

Прыжки и позиции в модерне.

## **Тема 8.2. Брейк-данс**

Теория: Как возникли дворовые танцы.

История возникновения и развития брейк-данса.

Практика: Трюки и прыжки. Отработка.

Урок по брейк-дансу.

Брейк-данс и тектоник – импровизация. Контрольное занятие.

## **Раздел № 9. Работа над постановкой концерта**

Теория: Понятие о постановочном процессе.

Понятия о концертной программе, порядке выступления.

Понятие о постановке концертной программы различной тематической направленности.

Практика: Отработка концертных номеров. Порядок выступления

Отработка актёрского мастерства. Разработка общей концепции всех концертных номеров.

Подготовка концертной программы ко Дню защиты детей.

## **Итоговое занятие**

Теория. Тестирование.

Практика: Мини концерт. Подведение итогов.

## Планируемые результаты 1-го года обучения

### Знания и умения:

- знают историю возникновения танца,
- знают разнообразные оттенки характера музыки (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный), умеют определить и отразить их в движениях,
- знают музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4),
- знают строение музыкального произведения (вступление, музыкальные фразы, части),
- знают различные музыкальные жанры: вальс, полька, марш и умеют их отличать,
- знают положение правильной осанки и умеют ее поддерживать,
- знают понятие «исходное положение»,
- знают основные классические позиции.

### Умения и навыки:

- умеют различать темп музыки (медленно, быстро и очень быстро),
- умеют различать динамические оттенки (тихо, громко),
- выполняют движения с различной силой, амплитудой, в зависимости от динамических оттенков,
- умеют менять движения в зависимости от смены музыкальных частей и фраз,
- владеют координацией, строевые приёмы (направо, налево),
- умеют определять точки класса,
- умеют грамотно и самостоятельно выполнять весь комплекс упражнений.

## Содержание программы 2-го года обучения

### Задачи 2-го года обучения:

#### Образовательные:

- продолжать изучение истории танца и его основных направлений (классический, народный, балльный и современный танец)
- закреплять знания воспитанников простейших элементов классического, народного, балльного и современного танца
- научить танцевальным движениям по различным направлениям классического, народного, балльного и современного танца
- приобщить детей к постановочному процессу
- продолжать формировать навыки выполнения основных упражнений укрепляющей, силовой, партерной гимнастики
- формировать навыки основ музыкальной грамоты
- научить правильно, самостоятельно исполнять проученные танцы и этюды

#### Развивающие:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата,
- продолжать формировать правильную осанку,
- содействовать профилактике природных физических недостатков,
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма,
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти и внимания,
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, силу воли, трудолюбия,
- развивать координацию, быстроту мышечной реакции, своевременное включение и торможение движения, а так же ориентировку в пространстве.
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор

#### Воспитательные:

- формировать художественный вкус, эстетическое восприятие музыки и танца
- формировать нравственные качества личности через знакомство с национальными танцевальными традициями (этническая музыка, народный костюм и пр.)
- развивать лидерство, инициативу, чувство « локтя », взаимовыручки
- воспитывать в детях творческую активность и воображение.

## Учебный план 2-го года обучения

№	Название модуля	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>I.</b>	<b>Танцевально-игровая гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	комплекс упражнений
1.1.	Игроритмика	6	1	5	
1.2.	Игрогимнастика	4	1	3	
1.3.	Игротанцы	4	-	4	
1.4.	Игропластика	4	-	4	
<b>II.</b>	<b>Нетрадиционные виды упражнений</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	урок зачет
2.1.	Музыкально-подвижные игры	4	-	4	
2.2.	Музыкально-творческие игры	4	-	4	
2.3.	Сюжетные уроки, урок концерт	4	1	3	
2.4.	Элементы аутотренинга	4	1	3	
<b>III.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	урок зачет
3.1.	Музыкально-ритмические упражнения	4	-	4	
3.2.	Музыкальные игры	2	-	2	
3.3.	Элементарные основы музыкальной грамоты	2	1	1	
3.4.	Гимнастика	2	-	2	
<b>IV.</b>	<b>Элементы хореографии</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	урок зачет
4.1.	Основы классического танца	8	1	7	
4.2.	Основы народного танца	8	1	7	
<b>V.</b>	<b>Танцевальные комбинации и этюды</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Выполнение практических заданий
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование. Мини концерт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

## Содержание учебного плана 2-го года обучения

### **Вводное занятие**

Теория: На первом занятии происходит знакомство с коллективом, во время которого желательно узнать данные о детях и их родителях, рассказать детям о ДДТ, его истории, кружках, которые в нем работают, познакомить детей с коллективом, рассказать о старших группах.

Первичная диагностика интересов, теоретических знаний, практической подготовки и творческих способностей.

Инструктаж по технике безопасности.

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

### **Раздел №1. Танцевально-игровая гимнастика**

#### **Тема 1.1. Игроритмика**

Теория: Основные понятия: музыкальный размер, пульсация, фразировка, ритмический рисунок.

Ритмический рисунок и его составляющие.

Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка.

Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка – движение».

Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Понятие о динамических оттенках музыки.

Практика: Упражнения на развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой.

Развитие умения отражать в движениях различные оттенки характера музыки (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).

Развитие умения различать темп музыки (медленно, быстро, очень быстро).

Развитие умения различать динамические оттенки в музыке.

Развитие умения выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков.

Изучение строения музыкального произведения (вступление, музыкальные фразы, части).

Развитие умения менять движения в зависимости от смены музыкальных частей и фраз.

#### **Тема 1.2. Игрогимнастика**

Теория: Объяснение понятий «осанка», «пластика», «грация».

Беседа о важности соблюдения правильной осанки.

Понятие «вытянутой» и «сокращенной» стопы.

Практика: Общеразвивающие упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц. Выявление недостатков в осанке.

Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.

Комплекс упражнений на укрепление мышц ног.

Комплекс упражнений на укрепление мышц живота.

### **Тема 1.3. Игротанцы**

Теория: Знакомство с темпами и характером музыки

Полонез, полька, ритмические и бальные танцы (история возникновения и развития).

Беседа об основных танцевальных понятиях («выворотность», «вытянутый носок» и др.).

Танцевальный шаг, приставной шаг, шаг с подъемом ноги.

Беседа о том, что танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Объяснение правил игры.

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам.

Практика: Развитие музыкально-ритмической координации в танцевальных движениях и этюдах.

Освоение танцевальных шагов.

Этюды на основе движений русского народного танца.

Танцевальный шаг, приставной шаг, шаг с подъемом ноги.

Танцевальные комбинации с положением рук на поясе и в паре.

### **Тема 1.4. Игропластика**

Теория: Объяснение понятий «пластика» и «грация».

Беседа о важности развития гибкости и растяжки для занятия хореографией.

Понятие «народные руки», «классические руки».

Практика: Упражнения на развитие гибкости (в классических позициях).

Упражнения на развитие гибкости и пластичности спины.

Упражнения на развитие гибкости и пластичности рук.

## **Раздел №2. Нетрадиционные виды упражнений**

### **Тема 2.1. Музыкально - подвижные игры**

Теория: Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам.

Обсуждение выполнения творческих игр.

Практика: Знакомство с рисунком танца. Развитие умения начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальной фразы.

Определение темпа, характера музыки и структуры музыкальных произведений.

Игры – задания по типу строевых, командных и общеразвивающих упражнений.

### **Тема 2.2. Музыкально - творческие игры**

Теория: Беседа о творчестве в танце.

Объяснение понятия «Танцевальное творчество».

Объяснение понятия «музыкальный образ».

Объяснение понятий «креатив», «креативная гимнастика». Поощрение творческих проявлений при выполнении танцевальных упражнений.

Объяснение понятий «коллектив», «коллективное творчество».

Введение в тему (сюжет) занятия, объяснение заданий.

Практика: Игры по заданиям: «Повтори за мной», «Давай, как я!», «Делай лучше меня!»

Игры на развитие фантазии, творчества и воображения у детей.

Развитие лидерства, инициативы, взаимовыручки.

Формирование навыков творческой деятельности: воображения, воплощения собственного замысла в движениях.

Развитие умения свободно и естественно двигаться под музыку.

Упражнения на развитие фантазии, творчества и воображения.

Развитие умения самостоятельно провести игру.

### **Тема 2.3. Сюжетный урок**

Теория: Объяснение понятия «сюжетный танец».

Сюжетный и бессюжетный танец. Особенности сюжетно – ролевого танца.

Объяснение заданий.

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений, движений.

Развитие навыков сценической культуры.

### **Тема 2.4. Элементы аутотренинга**

Теория: Понятие «аутотренинг».

Объяснение заданий.

Практика: Упражнения на восстановление дыхания, сил.

Комплекс упражнений на расслабление всех групп мышц.

## **Раздел №3. Ритмика**

### **Тема 3.1. Музыкально - ритмические упражнения**

Теория: Понятие о динамических оттенках музыки.

Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Ритмический рисунок и его составные.

Определение характера и строения музыкального произведения.

Практика: Развитие творческих и созидательных способностей (фантазии, воображения, мышления, находчивости).

Развитие двигательной активности, чувства ритма.

Развитие лидерства, инициативы, чувства «локтя», взаимовыручки.

Развитие творческих и созидательных способностей, мышления, находчивости.

### **Тема 3.2. Музыкальные игры**

Теория: Определение темпа и характера музыки.

Практика: Развитие координации, быстроты мышечной реакции, своевременное включение и торможение.

### **Тема 3.3. Основы музыкальной грамоты**

Теория: Объяснение понятия «художественный вкус».

Понятие о классической, народной музыке и современных музыкальных направлениях.

Практика: Развитие музыкальных способностей, воспитание художественного вкуса. Развитие чувства ритма.

### **Тема 3.4. Гимнастика**

Теория: Беседа о видах гимнастики.

Объяснение заданий.

Практика: Общеразвивающая, вспомогательная и корректирующая гимнастика.

Комплекс упражнений на укрепление и растяжку плечевого пояса.

Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки различных групп мышц.

#### **Раздел №4. Элементы хореографии**

##### **Тема 4.1. Основы классического танца**

Теория: Классический балет. Величайшие хореографы XX века.

Освоение основных танцевальных понятий («выворотность», «вытянутый носок» и др.).

Знакомство с понятием «экзерсис классического танца у станка».

Знакомство с понятием «экзерсис на середине».

Объяснение заданий.

Беседа о классике и современных направлениях хореографии.

Практика: Изучение элементов классического танца.

Постановка корпуса, позиции рук.

Экзерсис классического танца у станка. Комплекс упражнений.

Комплекс упражнений «экзерсис на середине».

Классические прыжки, повороты.

Экзерсис у станка, экзерсис на середине, партерная гимнастика. Классические прыжки и вращения. Контрольное занятие.

##### **Тема 4.2. Основы народного танца**

Теория: Знакомство с этнической танцевальной культурой разных стран мира: Индия, Япония, Персия, Африка, Россия.

Возникновение и развитие народного танца.

Беседа об особенностях русского народного танца.

Объяснение понятий «пляска», «хоровод».

Объяснение выполнения характерных движений различных русских народных танцев.

Объяснение заданий.

Практика: Упражнения народного тренажа лицом к станку в чистом виде. Упражнения народного тренажа у станка, держась одной рукой за палку.

Разучивание основных движений русского народного танца: «ковырялочка», «моталочка», «молоточки», «припадание». Раскрывание и закрывание рук.

Положение рук на поясе.

Зачет по народному танцу.

#### **Раздел №5. Танцевальные комбинации и этюды**

Теория: Объяснение понятия «танцевальный этюд».

Объяснение понятия «импровизация».

Практика: Танцевальные этюды на темы: «Зима», «Новый год», «Ярмарка».

Актерское мастерство, контактная и бесконтактная пластическая импровизация.

Теория: Объяснение заданий.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, танцев «Полька», «Вальс».

Разучивание новых танцев.

Отработка танцев.

Отработка номеров (синхронность, техника исполнения, артистизм).

Танец. Элементы, связки, техника исполнения.

Отработка номеров к празднику 9 мая.

Прогон всех танцевальных комбинаций. Мини-концерт.

**Итоговое занятие**

Теория. Тестирование

Практика. Мини концерт. Подведение итогов.

## **Планируемые результаты 2-го года обучения**

### **Знания и умения:**

- знают рисунок танца (круг, диагональ, линия, «змейка», колонна),
- знают правила проведения игр, умеют самостоятельно провести игру,
- знают историю развития танцевальной культуры по различным направлениям,
  - знают простейшие элементы классического, народного, бального и современного танца, умеют их выполнять,
  - знают основы музыкальной грамоты,
  - имеют понятие о постановочном процессе,
  - имеют понятие о народном костюме и умеют различать костюмы разных народов.

### **Умения и навыки:**

- умеют начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыкальной фразы,
  - умеют двигаться в характере музыки, эмоционально, красиво, изящно,
  - умеют правильно, самостоятельно исполнять проученные танцы и этюды,
  - умеют осмысленно, эмоционально изображать образы (лиса, заяц и.т.д.),
  - умеют своевременно включаться в движение, а так же свободно ориентироваться в пространстве,
  - имеют навыки выполнения основных упражнений укрепляющей, силовой, партерной гимнастики,
  - умеют выполнять танцевальные движения по различным направлениям классического, народного, бального и современного танца.

## Содержание программы 3-го года обучения

### Задачи 3 –го года обучения

#### Образовательные:

- закрепить знания детей об истории танца и его основных направлениях (классический, народный, балльный и современный танец)
- научить воспитанников выполнять постановочные танцы по основным направлениям (классический, народный, балльный и современный)
- научить детей самостоятельному элементарному постановочному процессу
- закрепить у воспитанников выполнение основных упражнений укрепляющей, силовой, партерной гимнастики, добавляя более сложные элементы
- закрепить навыки основ музыкальной грамоты
- закрепить умение детей правильно, самостоятельно исполнять проученные танцы и этюды

#### Развивающие:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата,
- продолжать формировать правильную осанку,
- содействовать профилактике природных физических недостатков,
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма,
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти и внимания,
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, силу воли, трудолюбия,
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев,
- развивать координацию, быстроту мышечной реакции, своевременное включение и торможение движения, а так же ориентировку в пространстве.
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор
- развивать в детях творческое начало, профессиональные данные

#### Воспитательные:

- формировать художественный вкус, эстетическое восприятие музыки и танца
- формировать нравственные качества личности через знакомство с национальными танцевальными традициями (этническая музыка, народный костюм и пр.)

- развивать лидерство, инициативу, чувство « локтя », взаимовыручки

- воспитывать в детях творческую активность и воображение

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества движения

### Учебный план 3-го года обучения

№	Название модуля	Всего	Количество часов		Форма аттестации/контроля
			теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>I.</b>	<b>Танцевально-игровая гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	комплекс упражнений
1.1.	Игроритмика	6	1	5	
1.2.	Игрогимнастика	4	1	3	
1.3.	Игротанцы	4	-	4	
1.4.	Игропластика	4	-	4	
<b>II.</b>	<b>Нетрадиционные виды упражнений</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	урок зачет
2.1.	Музыкально-подвижные игры	4	-	4	
2.2.	Музыкально-творческие игры	4	-	4	
2.3.	Сюжетные уроки, урок концерт	4	1	3	
2.4.	Элементы аутотренинга	4	1	3	
<b>III.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	урок зачет
3.1.	Музыкально-ритмические упражнения	4	-	4	
3.2.	Музыкальные игры	2	-	2	
3.3.	Элементарные основы музыкальной грамоты	2	1	1	
3.4.	Гимнастика	2	-	2	
<b>IV.</b>	<b>Элементы хореографии</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	урок зачет
4.1.	Основы классического танца	8	1	7	
4.2.	Основы народного танца	8	1	7	
<b>V.</b>	<b>Танцевальные комбинации и этюды</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	урок зачет
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Итоговое тестирование. Отчетный концерт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

## Содержание учебного плана 3-го года обучения

### Вводное занятие

Теория: Беседа с детьми о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях, форме одежды.

Диагностика интересов, теоретических знаний, практической подготовки и творческих способностей.

Инструктаж по технике безопасности.

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

### Раздел №1. Танцевально – игровая гимнастика

#### Тема 1.1. Игроритмика

Теория: Различные виды танцевальных шагов и перестроений.

Особенности построений и рисунков.

Ритмический рисунок и его составляющие.

Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка.

Практика: Развитие метро-ритма, слуха и навыков элементарного исполнительства.

Развитие умения слушать и слышать ритмический рисунок, например, повторяя его за педагогом.

Виды хлопков-притопов в различных метро-ритмических сочетаниях.

Строение музыкальной фразы: игра «Лужа», игра «Снежинки».

Передача в движении применения темпа.

#### Тема 1.2. Игрогимнастика

Теория: Беседа о взаимосвязи спорта и танцев.

Беседа о важности соблюдения правильной осанки.

Практика: Общеразвивающие упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого корпуса (наклоны, отжимания, силовые упражнения, движения на координацию и т.д.)

Укрепление и развитие мышц ног.

Упражнения для вытянутости ног в воздухе: «Уголок», «Свеча», «Складочка».

#### Тема 1.3. Игротанцы

Теория: Беседа «Играя, танцуем».

Объяснение правил игры.

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам.

Практика: Развитие музыкально-ритмической координации в танцевальных движениях и этюдах.

Освоение танцевальных шагов.

Шаги с акцентом на «раз» по четыре и три шага.

Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижерском жесте.

Комбинирование различных видов шагов, различных видов бега между собой.

Музыкальные регистры - игра «Кто живёт в лесу».

#### **Тема 1.4. Игропластика**

Теория: Беседа о важности развития гибкости и растяжки для занятия хореографией.

Практика: Упражнения на развитие гибкости (в классических позициях).

Комплекс упражнений на растяжку.

Упражнения на развитие гибкости и пластичности спины.

Упражнения на развитие гибкости и пластичности рук.

#### **Раздел №2. Нетрадиционные виды упражнений**

##### **Тема 2.1. Музыкально - подвижные игры**

Теория: Строчение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза), длительности.

Беседа по прослушанным музыкальным фрагментам. Обсуждение выполнения творческих игр.

Практика: Ходьба и бег в разных темпах.

Выдерживание основного темпа - движение продолжаем при остановке музыки.

Игра «Ночь и день».

Знакомство с рисунком танца. Развитие умения начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальной фразы.

Определение темпа, характера музыки и структуры музыкальных произведений.

Игры – задания по типу командных и общеразвивающих упражнений.

##### **Тема 2.2. Музыкально - творческие игры**

Теория: Беседа о творчестве в танце.

Обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе.

Обсуждение выполнения творческих заданий.

Введение в тему (сюжет) занятия, объяснение заданий.

Практика: Игры по заданиям: «Случайная встреча», «Случайное знакомство», «Дело было вечером», «Наш отрядик».

Игры на развитие фантазии, творчества и воображения у детей

Формирование навыков творческой деятельности: воображения, воплощения собственного замысла в движении.

Упражнения на развитие фантазии, творчества и воображения.

Развитие умения самостоятельно провести игру.

##### **Тема 2.3. Сюжетный урок**

Теория: Объяснение понятия «сценическая культура».

Объяснение понятия «пластическая импровизация».

Особенности сюжетно – ролевого танца.

Объяснение заданий.

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений, движений.

Развитие навыков сценической культуры.

Пластическая импровизация.

##### **Тема 2.4. Элементы аутотренинга**

Теория: Объяснение заданий.

Практика: Упражнения на восстановление дыхания, сил.  
Комплекс упражнений на расслабление всех групп мышц.

### **Раздел №3. Ритмика**

#### **Тема 3.1. Музыкально - ритмические упражнения**

Теория: Ритмический рисунок и его составные.

Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Практика: Упражнения на развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой.

Ритмические упражнения с музыкальным заданием.

Начало и окончание движения вместе с музыкой.

Движение в различных темпах, со сменой движений.

#### **Тема 3.2. Музыкальные игры**

Теория: Беседа «Музыка в жизни человека».

Практика: Метеоритм: прохлопывание ритмических рисунков разной сложности руками, затем ногами.

Игра «Эхо».

Прохлопывание стихов, небольших музыкальных произведений.

Сильные и слабые доли, чередование хлопков рук с ударами ног.

Игра «Умный платочек».

#### **Тема 3.3. Основы музыкальной грамоты**

Теория: Оценка прослушанной музыки для танцев.

Жанры в музыке; песня, танец, марш.

Практика: Развитие музыкальных способностей, воспитание художественного вкуса.

Развитие чувства ритма.

#### **Тема 3.4. Гимнастика**

Теория: Беседа о видах гимнастики.

Объяснение заданий.

Практика: Комплекс упражнений на укрепление различных групп мышц.

Комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки различных групп мышц.

### **Раздел №4. Элементы хореографии**

#### **Тема 4.1. Основы классического танца**

Теория: Беседа «Классический танец, как высшая форма современного балета».

Объяснение заданий.

Беседа о классике и современных направлениях хореографии.

Практика: Изучение элементов классического танца.

Комплекс упражнений из основных движений классического танца, исполняемый лицом к палке.

Комплекс упражнений «Экзерсис классического танца у станка».

Комплекс упражнений «экзерсис на середине».

Классические прыжки, повороты.

Партерная гимнастика.

Классические прыжки и вращения.

Контрольное занятие.

#### **Тема 4.2. Основы народного танца**

Теория: Музыкальное и пластическое разнообразие танцев разных народов.

Знакомство с этнической танцевальной культурой разных стран мира: Россия, Украина, Белоруссия, Молдавия, Грузия.

Беседа об особенностях русского народного танца.

Объяснение выполнения характерных движений различных русских народных танцев.

Объяснение заданий.

Практика: Разучивание танцевальных композиций на элементах танцев славянских народов.

Упражнения народного тренажа лицом к станку в чистом виде. Упражнения народного тренажа у станка, держась одной рукой за палку.

Разучивание основных движений русского народного танца: «верёвочка», «моталочка», «дробный ключ», «припадание».

Основные шаги: тройной русский шаг, переменный шаг, шаг с проскальзывающим ударом.

Зачет по народному танцу.

#### **Раздел №5. Танцевальные комбинации и этюды**

Теория: Объяснение понятия «танцевальный этюд».

Объяснение понятия «импровизация».

Практика: Танцевальные этюды на темы: «Город мечты», «Каникулы весёлого режима», «Весенняя рапсодия», «Аквариум», «Прогулка», «Цветы Нимфеи».

Актерское мастерство, контактная и бесконтактная пластическая импровизация.

Теория: Объяснение заданий.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций.

Разучивание новых танцев.

Отработка танцев.

Отработка номеров (синхронность, техника исполнения, артистизм).

Танец. Элементы, связки, техника исполнения.

Отработка номеров к празднику День защиты детей.

Прогон всех танцевальных комбинаций. Мини-концерт.

#### **Итоговое занятие**

Теория. Итоговое тестирование.

Практика. Отчётный концерт. Подведение итогов.

## Планируемые результаты 3-го года обучения

### **Знания и умения:**

- знают о различных стилях и направлениях современной хореографической культуры и историю их возникновения,
- имеют представление о постановке концерта и порядке распределения концертных номеров,
- знают основные упражнения укрепляющей, силовой, партерной гимнастики, более сложные элементы и умеют их выполнять,
- имеют представление о контактной и бесконтактной пластической импровизации и умеют самостоятельно импровизировать,
- имеют представление об элементах аутотренинга (упражнения на восстановление дыхания, сил, на расслабление мышц и пр.) и умеют самостоятельно выполнять упражнения,
- имеют представление о приемах подражания, образных сравнениях, ролевых ситуациях и пр.

### **Умения и навыки:**

- умеют эмоционально выражать настроение танца, умеют вносить элементы раскрепощённости и творчества в движения,
- имеют навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества в исполнении движений,
- умеют свободно, естественно двигаться под музыку,
- умеют грамотно исполнять проученные движения, самостоятельно и в заданном темпе,
- владеют навыками сценической культуры,
- владеют элементарной музыкальной грамотой.
- умеют грамотно и самостоятельно выполнять проученные этюды, движения и танцы,
- **имеют навыки:**
  - осмысленного исполнения движения,
  - музыкально-ритмической координации,
  - танцевальной выразительности,
  - академизма исполнения,
  - самоконтроля.

## **Блок №2 «Комплекс организационно – педагогический условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шире круг» начинается с «1» сентября и заканчивается «31» мая, число учебных недель по программе первого года обучения - 36, число учебных дней – 36, количество учебных часов – 72. Число учебных недель по программе второго года обучения - 36, число учебных дней – 36, количество учебных часов – 72. Число учебных недель по программе третьего года обучения - 36, число учебных дней – 36, количество учебных часов – 72.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия:**

**1.Кабинет:** соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима (16 -18 градусов Цельсия; влажность воздуха должна быть в пределах 40-60 %), противопожарным требованиям, оснащенный зеркалами, хореографическими поручнями, наличие костюмерной, раздевалки.

**2.Форма:** тренировочная форма (девочки – гимнастический купальник, трико, хитон, балетные туфли; мальчики – черные брюки народного характера, футболка), сценические костюмы.

**3.Мебель:** коврики, спортивные маты.

**4.Технические ресурсы:** компьютер, мультимедийный проектор, магнитофон, музыкальный центр, аудио- и видеозаписи.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по дополнительному образованию.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе применяется:

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

**Промежуточный контроль** – проводится в конце каждого учебного года (май). Задачами контроля являются выявление уровня освоения учащимися программы, определение изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается

правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части, творческий подход, артистичность.

**Формы текущего контроля:**

- просмотр, анализ выполненного задания;
- наблюдение;
- опрос.
- собеседование;
- выполнение контрольных упражнений;
- урок зачёт.

**Формы промежуточного контроля:**

- тестирование;
- мини концерт.

**Формы итогового контроля:**

- тестирование;
- отчётный концерт.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе**

**при проведении текущего контроля:**

- журнал посещаемости творческого объединения;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

**при проведении промежуточной аттестации:**

- аналитическая справка по итогам проведенной аттестации;
- протоколы по итогам конкурсов учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах конкурсов и фестивалей учащихся муниципального, регионального уровня.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** являются:

- танцевальные номера;
- видеоролики выступлений;
- участие в конкурсах муниципального, регионального уровней.

## **2.4. Оценочные материалы**

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шире круг» разработаны пакет оценочных и контрольно измерительных материалов (приложение 1).

## **2.5. Методические материалы**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Шире круг» проводится в очной форме.

Программа основана на следующих **принципах**:

- принцип целенаправленности: развитие личности посредством выполнения учебной программы;
- принцип овладения учебным материалом от простого к сложному: развитие творческих способностей у обучающихся путем совершенствования исполнительского мастерства;
- принцип наглядности: использование музыкального оформления занятия, обязательный показ педагога при изучении основ хореографии, использование видеоматериалов по хореографии, как лучших примеров исполнительского мастерства;
- принцип доступности и учета возрастных особенностей обучающихся.
  - принцип дифференцированного подхода – учитывается уровень способностей учеников.
  - принцип самовоспитания и самосовершенствования – дети учатся самооценке.

### Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы, техническое оснащение	Формы подведения итогов
I.	Вводное занятие	Беседа, показ, диагностика, практическое задание, тестирование	Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы. Техническое оснащение: коврики.	Тестирование, диагностика.
II.	История танца	Рассказ, беседа, показ материалов	Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы. Техническое оснащение: Интернет ресурсы	Тестирование
III.	Укрепляющая гимнастика	Показ, практическое задание, комплексы упражнений, тренинг, игровой стрейчинг, диагностика.	Словесные методы: постановка и объяснение задачи, рассказ. Наглядные методы: показ движений. Техническое оснащение: коврики, маты, диски, магнитофон, секундомер, гимнастическая палка.	Контрольное занятие. Диагностика.
IV.	Основы классического танца	Беседа, показ, практическое задание, комплексы упражнений, диагностика, тренинг.	Словесные методы: постановка и объяснение задачи. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы, показ движений. Техническое оснащение: коврики, маты, диски, магнитофон, станок, балетки.	Контрольное занятие. Диагностика. Тестирование
V.	Работа над концертными номерами	Практическое задание, отработка техники исполнения, игровой стрейчинг.	Словесные методы: постановка и объяснение задачи. Наглядные методы: показ движений, видео-материалы. Техническое оснащение: диски,	Класс-концерт. Премьеры постановок. Участие в культурно-

			магнитофон, концертные костюмы.	массовых мероприятиях, конкурсах.
VI.	Стилизованный народный танец	Беседа, показ, практическое задание, комплексы упражнений, диагностика, тренинг.	Словесные методы: беседа, рассказ, постановка и объяснение задач. Наглядные методы: показ движений, фото-видео-материалы. Техническое оснащение: диски, магнитофон, концертные костюмы	Премьеры постановок. Участие в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах. Тестирование. Контрольное занятие.
VII.	Основы бального танца	Беседа, показ, практическое задание, комплексы упражнений, диагностика, тренинг.	Словесные методы: беседа, рассказ, постановка и объяснение задач. Наглядные методы: показ движений, фото-видео-материалы. Техническое оснащение: диски, магнитофон, концертные костюмы	Премьеры постановок. Участие в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах. Тестирование. Контрольное занятие
VIII.	Развивающие уроки	Беседа, показ, практическое задание, игровой стрейчинг, пластическая импровизация, сюжетно-	Словесные методы: беседа, урок по актерскому мастерству. Наглядные методы: показ элементов пластических импровизаций, фото- видео-материалы.	Контрольное занятие

		ролевые игры, тренинг.	Техническое оснащение: диски, магнитофон, зеркало.	
IX.	Современный эстрадный танец	Беседа, показ, практическое задание, комплексы упражнений, диагностика, тренинг, игровой стрейчинг, пластическая импровизация.	Словесные методы: беседа, рассказ, постановка и объяснение задач. Наглядные методы: показ движений, фото-видео-материалы, показ элементов пластической импровизации. Техническое оснащение: диски, магнитофон, коврики, маты, зеркала.	Тестирование. Контрольное занятие
X.	Работа над постановкой концерта	Рассказ, беседа, отработка техники исполнения и артистизма концертных номеров.	Словесные методы: беседа, рассказ, постановка и объяснение задач. Наглядные методы: показ движений, фото-видео-материалы. Техническое оснащение: диски, магнитофон, концертные костюмы.	Класс-концерт, проведение концерта.
XI.	Участие в конкурсах, концертах.	Концерт	Словесные методы: психологическая поддержка, наставление перед концертом. Практический метод: репетиция. Техническое оснащение: диски, концертные костюмы.	Оценки жюри. Комментарии, отзывы.
XII.	Танцевально-игровая гимнастика	Показ, практическое задание, комплексы упражнений, тренинг, игровой стрейчинг, диагностика.	Словесные методы: постановка и объяснение задачи, рассказ. Наглядные методы: показ движений. Техническое оснащение: коврики, маты, диски, магнитофон, секундомер, гимнастическая палка.	Контрольное занятие. Диагностика.
XIII.	Нетрадиционные виды	Беседа, показ, практическое задание,	Словесные методы: беседа, урок по актерскому мастерству.	Контрольное занятие

	упражнений	игровой стрейчинг, пластическая импровизация, сюжетно-ролевые игры, тренинг.	Наглядные методы: показ элементов пластических импровизаций, фото- видео-материалы. Техническое оснащение: диски, магнитофон, зеркало.	
XIV.	Ритмика	Практическое задание, отработка техники исполнения, игровой стрейчинг.	Словесные методы: постановка и объяснение задачи. Наглядные методы: показ движений, видео-материалы. Техническое оснащение: диски, магнитофон, концертные костюмы.	Контрольное занятие. Диагностика.
XV.	Элементы хореографии	Беседа, показ, практическое задание, комплексы упражнений, диагностика, тренинг.	Словесные методы: постановка и объяснение задачи. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы, показ движений. Техническое оснащение: коврики, маты, диски, магнитофон, станок, балетки.	Контрольное занятие. Диагностика. Тестирование
XVI.	Танцевальные комбинации и этюды	Рассказ, беседа, отработка техники исполнения и артистизма концертных номеров.	Словесные методы: беседа, рассказ, постановка и объяснение задач. Наглядные методы: показ движений, фото- видео-материалы. Техническое оснащение: диски, магнитофон, концертные костюмы.	Контрольное занятие. Диагностика. Тестирование
XVII.	Итоговое занятие	Дискуссия, диагностика, тестирование.	Словесные методы: дискуссия, беседа. Наглядные методы: фото - материал по итогам года. Техническое оснащение: коврики, маты, гимнастическая палка, диски, магнитофон.	1-2 год: тестирования, мини концерты. 3 год: итоговое

				тестирование, отчётный концерт.
--	--	--	--	------------------------------------

## 2.6.Список литературы

### Литература для педагогов:

1. Акимова М., Козлова В. «Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход», М., «Знание», 2002 г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М., «Айрис – пресс», 2009 г.
3. Башаева Т. «Развитие восприятия у детей: форма, цвет, звук», Ярославль, «Академия развития», 2010 г.
4. Бежар М. «Мгновенья в жизни другого», М., В/о «Союзтеатр», 2005 г.
5. Блок Л. «Классический танец: история и современность», М., «Искусство», 2009 г.
6. Боголюбская М. «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах» /Методические рекомендации/, М., 2002 г.
7. Воронина И. «Историко-бытовой танец», М., «Искусство», 2008 г.
8. Гусев С. «Детские бытовые массовые танцы», М., «Искусство», 2008 г.
9. Гусев С. «Музыкальные движения» /Методическое пособие/, М., 2002 г.
10. Заикин Н. «Фольклор и его сценическая обработка», М., 2010 г.
11. Захаров Р. «Сочинение танца», М., «Искусство», 2010г.
12. Захаров Р. «Радуга русского танца», М., «Искусство», 2011г.
13. Иллюстрированная энциклопедия «Балет», М., «Конец века», 2009 г.
14. Климов А. «Основы русского народного танца», М., 2004 г.
15. Ключев Н., Касаткина Ю. «Учим детей общению», Ярославль, «Академия развития», 2011 г.
16. Константинова А. «Игровой стрейчинг», СПб., 2003 г.
17. Костровицкая В. «Сто уроков классического танца», М., «Искусство", 2005 г.
18. Левин М. «Гимнастика в хореографической школе», М., «Терра – спорт», 2011 г.
19. Никитин В. «Модерн, джаз-танец: продолжение обучения», М., «ВЦХТ», 2006 г.
20. Ражников В. «Резервы музыкальной педагогики», М., «Искусство», 2010 г.
21. Руднева С., Фиш Э. «Музыкальные движения» /Методическое пособие/, М., 2012 г.
22. Сборник «Русские танцы для молодежных коллективов», М., 2010 г.
23. Сборник популярных бальных танцев. Выпуск 1., М., «Советский композитор», 2005 г.
24. Серебренников Н. «Поддержка в дуэтом танце», М., «Искусство», 2009 г.
25. Соколовский Ю. «Основы педагогики бальной хореографии» /Учебное пособие/, М., 2003 г.
26. Стуколкина Н. «Уроки характерного танца», «Всероссийское театральное общество», М., 2002 г.

27. «Сюжетные танцы» /В помощь художественной самодеятельности/, М., «Советская Россия», 2005 г.
28. Устинова Т. «Избранные русские народные танцы», М., «Искусство», 2009 г.
29. Федорова Л. «Африканский танец: обычаи, ритуалы, традиции», М., «Наука», 2009 г.
30. Шевцов Е. «Эстетическое воспитание: пути и проблемы», М., «Искусство», 2011 г.
31. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде», М., «Искусство», 2011 г.

### **Литература для детей:**

1. Базарова Н., Мей В., «Азбука классического танца». Ленинград. «Искусство», 2008 г.
2. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва, «Арес-пресс», 2009 г.
3. Бахно С., «Ритмика и танец», Москва, 2000 г.
4. Боброва Г., «Искусство грации», Москва, «Детская литература», 2010г.
5. Верхолат Е.В. «Композиция и постановка танца», «Хабаровск ХГИИиК» 2003г.
6. Зацепин К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е., «Народно-сценический танец» Москва, «Искусство» 2001 г.
7. Карп П., «Младшая муза», Москва, «Детская литература», 2006г.
8. Корнелёва Л.М. «Русский народный танец», «Хабаровск ХГИИиК» 2008г.
9. Никитин В., «Модерн – джаз танец: продолжение обучения», Москва, «ВЦХТ», 2010г.
10. Пасютинская В., «Волшебный мир танца: книга для учащихся», Москва, «Просвещение», 2005г.
11. Стуколкина Н., «Уроки характерного танца», «Всероссийское театральное общество», Москва, 2002г.
12. Ткаченко Т., «Народный танец», М., «Искусство», 2009 г.
13. Устинова Т., «Избранные русские народные танцы», Москва. «Искусство» 2009 г.
14. Фирилёва Н.С., Сайкина Е. «Са-фи-дансе», Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2009 г.

### **Интернет ресурсы:**

1. [horeografiya.ru](http://horeografiya.ru)
2. [sunrise-dc.ucoz.com](http://sunrise-dc.ucoz.com)
3. [antredancecentre.ru](http://antredancecentre.ru)

## *Глоссарий*

**Адаптация** – процесс активного приспособления ребенка к условиям социальной среды с помощью мероприятий по установлению соответствия поведения воспитанника принятым в обществе правилам, нормам и ценностям или корректировке несоответствия такого поведения; вид взаимодействия его с социальной средой.

**Анкетирование** – метод получения информации, основанный на опросе людей для получения сведений о фактическом положении дел.

**Апломб** – устойчивость или равновесие, главным стержнем которого является позвоночник.

**Арабеск** – основная поза классического танца.

**Беседа** – метод получения информации на основе вербальной коммуникации; относится к методам опроса.

**Внеклассная воспитательная работа** – организация педагогом разных видов деятельности воспитанников во внеурочное время.

**Выворотность** – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе.

**Группа** – относительно стабильная совокупность людей, связанных общими отношениями, деятельностью, ее мотивацией и нормами.

**Демп и гранд плие** – маленькие и большие приседания.

**Деятельность** – форма психической активности.

**Жест, язык жестов** – система жестов и телодвижений, используемая в танцевальной лексике.

**Завязка** – событие, порождающее конфликт, она начинает развитие действия в танце.

**Инициатива** – внутреннее побуждение к самостоятельным, активным новым формам деятельности.

**Классический экзерсис** – комплект упражнений и движение, который выполняется сначала у станка, затем на середине зала.

**Классический танец** – вид хореографической пластики, построенный на определенных и строгих законах.

**Композиция** – сочинение хореографа из различных танцевально-пластических элементов, образующее единое целое.

**Компетентность** – уровень образованности личности.

**Координация** – соответствие и согласие всего тела.

**Концовка** – окончательное движение, характерное для мужского танца.

**Кульминация** – постепенное нагнетание действия.

**Личностный подход** – последовательное отношение педагога к воспитаннику, как к личности.

**Мотивация** – совокупность стойких мотивов побуждений, определяющих содержание.

**Мотив** – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности; осознаваемые причины, которые обуславливают выбор действий и поступков.

**Музыкально-подвижные игры** – ведущий вид деятельности дошкольника, связанный с приемами имитации, подражания, соревнований, образных сравнений и ролевых ситуаций.

**Наглядность** – предполагает непосредственное зрительное восприятие.

**Натянутый подъем** – стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

**Образовательный мониторинг** – форма организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния и прогнозирование ее развития.

**Практика** – материальная, целеполагающая деятельность человека.

**Подбор репертуара** – творческий и индивидуальный процесс для каждой группы воспитанников.

**Подъем сокращенный** – стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.

**Поза** – статичное положение тела, выражающее определенное состояние и настроение.

**Познавательная деятельность** – один из видов индивидуальной и групповой работы в учреждении дополнительного образования детей, которая используется для расширения и углубления у воспитанников знаний и способов познавательной активности, как в учреждении, так и дома.

**Позиции ног** – точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение и тело при этом находится в состоянии покоя или в движении.

**Позиции рук** – правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

**Постановка тела** – корпус в вертикальном положении, позвоночник вытянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатка оттянута к пояснице, голова держится прямо.

**Педагогическая диагностика** – система специфической деятельности педагогов, призванная выявить определенные свойства личности для оценки (измерения) результатов обучения и воспитания.

**Релеве** – поднимание на пальцах.

**Рисунок танца** – исходный материал, рожденный традицией народа и обязательной характеристикой каждой хореографической композиции.

**Ритмика** – выразительное движение тесно связанное с музыкой.

**Роль** – образ, воплощенный в сценической версии.

**Репертуар** – подбор произведений, исполняемых в концертах.

**Рефлексия** – внутренняя деятельность человека, ориентированная на самопознание, осмысление своих действий и состояний. Это не просто знание и понимание субъектом самого себя, но и выявление того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

**Репетиция** – подготовительное, пробное исполнение произведения.

**Самостоятельная работа** – способность личности к деятельности, совершаемой без вмешательства со стороны.

**Стопа** – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, являющийся опорой тела человека и регулятор функции равновесия.

**Сюжет** – система событий в произведении, раскрывающая его основной конфликт.

**Танцевальный шаг** – амплитуда, способствующая высоте прыжка, который обеспечивает широту и свободу движений.

**Тестирование** – метод получения информации, основанный на выполнении пробных заданий, прохождении испытаний.

**Толерантность** – терпимость и принятие иных верований, национальных обычаев и традиций.

**Ценность** – принятое в философии, этике, социологии понимание, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение чего-либо для общества и личности, имеющего личностный смысл для индивидов определенных явлений действительности.

**Школа танца** – внутренний слой, который несет в себе исполнитель, трактующий то или иное танцевальное произведение.

**Умение** – освоенный способ выполнения действия.

**Эмоциональный настрой** – свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

**Язык танца** – создания мира общения чувств и эмоционального контакта.

**Тестовые вопросы для проверки теоретических знаний по программе**

- 1. Какой из перечисленных танцев не является частью латиноамериканской программы по бальным танцам?**
  - а) Румба;
  - б) Самбо;
  - в) Вальс;
  - г) Пасадобль.
- 2. Кто считается одним из основоположников стиля «модерн»?**
  - а) Анна Павлова;
  - б) Вацлав Нижинский;
  - в) Михаил Барышников;
  - г) Айседора Дункан.
- 3. Какой из перечисленных танцев не является русским народным?**
  - а) Барыня;
  - б) Кадриль;
  - в) Хоровод;
  - г) Гопак.
- 4. Для какой балерины композитор Щедрин написал балет «Кармен»?**
  - а) Нина Ананиашвили
  - б) Майя Плисецкая
  - в) Ульяна Лопаткина
  - г) Галина Уланова
- 5. На сколько счетов исполняется танец вальс?**
  - а) четыре
  - б) три
  - в) пять
  - г) два
- 6. Название какого танца произошло от названия города?**
  - а) лезгинка
  - б) полька
  - в) краковяк
  - г) румба
- 7. Какой счет используется чаще всего при постановке всех видов танцев?**
  - а) два
  - б) четыре
  - в) шесть
  - г) восемь
- 8. Какой народный танец положен в основу танца пасадобль?**
  - а) испанский
  - б) русский
  - в) японский

г) молдавский

**9. В какой стране придумали танец летка-енка?**

а) Россия

б) Польша

в) Финляндия

г) Германия

**10. Кто является основоположником классического балета в России?**

а) Морис Бежар

б) Мариус Петипа

в) Юрий Григорович

г) Игорь Моисеев

**11. Какая балерина была звездой «Дягилевских сезонов» в начале 20 века?**

а) Галина Уланова

б) Майя Плисецкая

в) Анна Павлова

г) Марина Семенова

**12. Какой из перечисленных танцев не является частью европейской программы по бальным танцам?**

а) вальс

б) танго

в) фокстрот

г) румба

**13. Какое количество танцев входит в состав латино-американской и европейской программ?**

а) 12

б) 15

в) 10

г) 20

**14. Сколько балерин исполняют партию «маленьких лебедей» в балете «Лебединое озеро»?**

а) 4

б) 8

в) 10

г) 6

**15. Какой танец зародился на основе «дворовых танцев»?**

а) шейк

б) твист

в) брейк-данс

г) вальс