

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Л.Н. Гумилёва»  
города Бежецка Тверской области**

«РАССМОТРЕНО»  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 \_\_\_\_  
«30»\_08\_\_2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по ВР  
*Лев* М.Г. Пенская  
« 30 » \_\_ 08 \_\_ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
*А.Н. Соколов*  
Приказ № 85/10 от « 02 »\_08\_2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Танцевальный кружок

Составитель:

Костыгова О.Б.  
учитель дополнительного образования

Срок реализации 2024-2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Радуга» по своей содержательной направленности является художественно-эстетической; по функциональному предназначению – общекультурной; по форме организации групповой

В хореографический коллектив принимаются физически здоровые дети от 7 лет. По мере их продвижения по программе они объединяются в три возрастные группы: старшую, среднюю, младшую

Программа нацелена на раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей, профессиональную ориентацию и адаптацию к условиям современной жизни.

Занятия по данной программе актуальны в связи с тем, что в процессе постановочной работы, репетиций, дети приучаются к сопереживанию, сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

Актуальность обусловлена также тем, что в программе усиливается внимание к развитию познавательной деятельности за счет проведения бесед о хореографическом искусстве, истории и культуре танца, совместных просмотров видеоматериалов, целью которых является повышение нравственной и эстетической культуры обучающихся.

Основой занятий является формирование у детей танцевальных знаний, умений и навыков, на основе овладения и освоения программного материала. Используя разнообразные и доступные движения классического, народного, современного бального танца, элементы современной пластики, можно создать репертуар, имеющий целью воспитания личности ребенка, его гуманных, гражданственных и патриотических чувств, нравственной направленности его сознания.

Программный материал дает возможность создавать несложные сюжетно-тематические номера и привлекать высокохудожественную музыку – классическую, современную, этническую.

Методика преподавания в своей основе опирается на школу профессионально-хореографического обучения, но с учетом разных целей обучения, специфики хореографического коллектива, где состав учащихся разнороден и по способностям и по возрасту, а занятия проводятся 2 раза в неделю. Этим обусловлено особое внимание к эффективности учебного процесса и выбору репертуара. Программа содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – азбуку классического, народного, современного бального танцев, что способствует гармоническому развитию способностей обучающихся. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе занятий, в ходе работы над постановками.

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которая используется на занятиях. Она должна быть доступной, разнообразной и художественной.

Занятия проводятся два раза в неделю на 1-м году обучения по 1,5 часа (два урока), на 2-м и последующие года по 2,15 часа (три урока). Наполняемость групп: 1-й год обучения – 12 человек, 2-й год обучения – 10 человек, 3-й и последующие года – 8 человек.

Принципы построения программы: разноуровневость; дифференциация; системность.

Образовательная программа рассчитана на 3 и более лет обучения и включает 3 этапа: подготовительный, основной и итоговый.

Подготовительный этап рассчитан на детей 7-8 лет. В это время решаются следующие задачи: дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца. К концу подготовительного периода дети уже могут артистично двигаться, исполнять

хореографические этюды, различать особенности медленных и быстрых танцев, могут слышать и понимать значение вступительных аккордов в упражнениях.

Основной этап рассчитан на обучение 9-11-летних детей и решает задачи развития и формирования их творческого потенциала, повышение техники исполнения танца. На этом этапе составляются индивидуальные планы работы с одаренными детьми. К концу обучения в этом периоде дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы повышают культуру выразительного исполнения танцев, этюдов комбинаций, участвуют в исполнении туров, трюков, прыжков.

Итоговый этап рассчитан на обучение детей 13-15 лет. Задачи: ориентирование на успех, совершенствование исполнительского и актерского искусства, пробуждение интереса к профессии. На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно-постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, максимально раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуется их актерское мастерство.

При желании, воспитанники, достигшие 16 и более лет, продолжают заниматься в коллективе, уделяя основное внимание развитию танцевальной техники и артистизма, участвуя в концертной и конкурсной деятельности, подготовке к поступлению в учебное заведение по профилю.

Целью данной программы является обеспечение условий для личностного развития, укрепления здоровья, творческого труда и формирования общей культуры.

Для реализации поставленной цели решаются задачи различного параметра:





Образовательные	Развивающие	Воспитательные
Овладение детьми основами хореографического мастерства. Организация постановочной и концертной деятельности. Ориентация на профессию.	Развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе. Развитие мотивации на творческую деятельность.	Создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности, создание условий для общения. Адаптация к современной жизни на основе и с помощью общей культуры, знаний и навыков

При организации образовательного процесса используются следующие приемы: наблюдение, убеждения, стимулирование, создание «ситуации успеха» для каждого ребенка.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения, и в соответствии с ними разработаны формы контроля, результаты участия в концертной деятельности, в различных творческих конкурсах.

Применяются формы контроля – собеседование, игровые конкурсы, наблюдение, открытые и зачетные занятия, контрольные с самостоятельным решением творческих задач.

Программа дана по годам обучения, в течение которых дети должны усвоить определенный минимум умений, знаний, навыков и сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам:

-  азбука музыкального движения;
-  элементы классического танца;
-  элементы народного танца;
-  партерная гимнастика;

## Основные направления и содержание деятельности

### *Партнерная гимнастика*

- растягивание мышц
- исправление физических недостатков (сутулость, косолапость)
- начальное изучение элементов классического танца
- упражнения на развитие силы (броски, закачивание прессы)
- упражнения для развития гибкости
- развитие внимательности и собранности
- умение справляться с неприятными ощущениями (беседы)

### *Ритмика*

- сильная и слабая доли
- размер музыкальный 2/4, 3/4, 4/4
- синкопированный счет
- двойные удары, триоли
- умение чувствовать темп музыки

### *Классический танец*

- основные позиции рук, ног
- выработка осанки
- поэтапное освоение классического экзерсиса
- изучение классических прыжков
- изучение вращения
- упражнения на развитие устойчивости
- работа у станка и на середине
- грамотное исполнение движений в танце

### *Народно-сценический танец*

- знакомство с русской культурой
- знакомство с культурой других народов (молдаване, украинцы, казаки, цыгане, белорусы и другие)
- изучение дробей
- изучение присядок, хлопушек
- хороводный шаг
- исполнение сложных технических элементов в танце (трюки)
- исполнение движений в сочетании с позами рук
- техника ног

### *Репертуар*

- репетиции
- постановки

### *Концертная практика*

- концерты
- конкурсы

### *Социальная практика*

- собрания коллектива
- праздничные «Огоньки» и чаепития
- поздравления с премьерой, дебютом, днем рождения
- проводы выпускников

Хотя программа и разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы всех четырех разделов или любое соединение этих частей. Работа

строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Учитывая, что в кружок часто принимаются дети без специального отбора, одной из задач педагога является исправление дефектов осанки, если они обнаружатся.

Дети за время обучения должны получить представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, силе, грации

Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы: развитие творческого мышления, памяти, воображения, нестандартного мышления, умения выразить чувства; приобретение и развитие коммуникабельности, активности, сообразительности, умения импровизировать, двигаться под музыку; формирование общей культуры, овладение основными танцевальными движениями; формирование представлений о танцевальной культуре; развитие профессионального интереса; приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений по развитию творческой индивидуальности; работа по персональной программе.

К результатам можно отнести участие в концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях, а так же звания, награды и дипломы, полученные в результате участия в них.

Отчеты о работе коллектива планируются или в виде открытых занятий, или как концертные выступления. В течение учебного года должно быть не больше 5-6 выступлений. Частые выступления отнимают у детей много сил и времени, резко снижают художественный уровень исполнительской работы.

Дети за годы обучения должны приобрести не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и научиться работать в художественном коллективе, приобрести навыки нравственного поведения и отношения к товарищам, подчинять свои личные интересы деятельности коллектива. Никогда не подводить, заменять заболевших на репетициях и выступлениях.

### Тематическое планирование

#### Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год Танцевальный кружок руководитель О.Б.Костыгова Группа №1 (понедельник, четверг, суббота)

№ п/п	Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Дата
1	Комплектование групп	3	3	-	02.09.23
2	Вводное занятие, инструктаж по т/б, диагностика	3	3	-	04.09.23
3	Азбука музыкального движения	60	3	57	07.09.23, 09.09.23, 02.10.23, 05.10.23, 06.11.23, 09.11.23, 27.11.23, 30.11.23, 21.12.23, 23.12.23, 22.01.24, 25.01.24, 15.02.24, 17.02.24, 01.04.24, 04.04.24, 25.04.24, 27.04.24, 20.05.24, 23.05.24
4	Элементы классического танца	60	3	57	11.09.23, 14.09.23,

					07.10.23, 09.10.23, 11.11.23, 13.11.23, 02.12.23, 04.12.23, 25.12.23, 28.12.23, 27.01.24, 29.01.24, 19.02.24, 22.02.24, 06.04.24, 08.04.24, 29.04.24, 02.05.24, 25.05.24, 27.05.24
5	Элементы народного танца	60	3	57	16.09.23, 18.09.23, 12.10.23, 14.10.23, 16.11.23, 18.11.23, 07.12.23, 09.12.23, 08.01.24, 11.01.24, 01.02.24, 03.02.24, 24.02.24, 26.02.24, 11.04.24, 13.04.24, 04.05.24, 06.05.24
6	Партерная гимнастика	60	3	57	21.09.23, 23.09.23, 16.10.23, 19.10.23, 11.12.23, 14.12.23, 13.01.24, 15.01.24, 05.02.24, 08.02.24, 29.02.24, 02.03.24, 15.04.24, 18.04.24, 11.05.24, 13.05.24
7	Постановочная и репетиционная работа	57	3	54	25.09.23, 28.09.23, 30.09.23, 21.10.23, 23.10.23, 26.10.23, 28.10.23, 20.11.23, 23.11.23, 25.11.23, 16.12.23, 18.12.23, 18.01.24, 20.01.24, 10.02.24, 12.02.24, 04.03.24, 07.03.24, 09.03.24, 11.03.24, 14.03.24, 16.03.24, 18.03.24, 21.03.24, 23.03.24, 20.04.24, 22.04.24, 16.05.24, 18.05.24
8	Итоговое занятие	3	3	-	30.05.24
9	Итого за год	306	24	282	

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год  
Танцевальный кружок руководитель О.Б.Костыгова  
Группа №2 (среда, суббота)

№ п/п	Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Дата
1	Комплектование групп	1,5	1,5	-	02.09.23
2	Вводное занятие, инструктаж по т/б,	1,5	1,5	-	06.09.23

	диагностика				
3	Азбука музыкального движения	21	1,5	19,5	09.09.23, 13.09.23, 18.10.23, 21.10.23, 06.12.23, 09.12.23, 10.01.24, 13.01.24, 14.02.24, 17.02.24, 03.04.24, 06.04.24, 11.05.24, 15.05.24
4	Элементы классического танца	21	1,5	19,5	16.09.23, 20.09.23, 25.10.23, 28.10.23, 13.12.23, 16.12.23, 17.01.24, 20.01.24, 21.02.24, 24.02.24, 10.04.24, 13.04.24, 18.05.24, 22.05.24
5	Элементы народного танца	19,5	1,5	18	23.09.23, 27.09.23, 08.11.23, 11.11.23, 20.12.23, 23.12.23, 24.01.24, 27.01.24, 28.02.24, 02.03.24, 17.04.24, 20.04.24, 25.05.24
6	Партерная гимнастика	18	1,5	16,5	30.09.23, 04.10.23, 15.11.23, 18.11.23, 27.12.23, 31.01.24, 03.02.24, 06.03.24, 09.03.24, 27.04.24,
7	Постановочная и репетиционная работа	18	1,5	16,5	07.10.23, 11.10.23, 14.10.23, 22.11.23, 25.11.23, 29.11.23, 02.12.23, 07.02.24, 10.02.24, 13.03.24, 16.03.24, 20.03.24, 23.03.24, 04.05.24, 08.05.24,
8	Итоговое занятие	1,5	1,5		29.05.24
9	Итого за год	102	12	90	

## **Содержание программы 1-й год обучения.**

### **ТЕОРИЯ:**

Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Такт и затакт.

### **Практические занятия:**

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые) продвижение на углах с прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроением из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно. Продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например оленя, журавля, лисы, мышки, кошки, медведя, птички и т.д. дирижерский жест – тактирование на 2/4, 3/4, 4/4. выделения сильной доли.

### Элементы классического танца.

#### ТЕОРИЯ:

Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка, выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения рук и ног. Сведения о балетах П.И.Чайковского «Лебединое озеро», «Щелкунчик».

#### Практические занятия.

Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со 2 полугодия – держась одной рукой). Позиции – 1, 2, 3. позиции рук – подготовительная 1, 2, 3-ю (разучивания на середине при неполной выворотности) затем держась рукой, боком к станку.

*Демиплие* – приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног: изучается лицом к станку по 1, 2, 3 позициям.

*Батман тандю* – движения вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучают лицом к станку по 1,3 позициям вначале в сторону, вперед, в конце года назад).

*Демирон де жамб пар тер* – круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается лицом к станку с 1 позиции по точкам – вперед, в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек ку де пье (обхватывает щиколотку опорной ноги) – развивает выворотность и подвижность ноги, «условное» - развивает сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорой.

### Элементы народно-сценического танца.

#### ТЕОРИЯ:

Сюжет и темп некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

#### Практические занятия:

Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3, на талии. Шаги танцевальные с носка, просто шаг вперед, переменный шаг вперед.

*Притоп* – удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп.

*Припадание* на месте с продвижением в сторону, исходная, свободная 3-я позиция, поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги упасть на другую ногу в полуприседание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону.

*Выведение ноги на каблук* из свободной 1-й позиции, затем приведение в исходную позицию.

*«Ковырялочка»* - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении, без подскоков.

*Подготовка к присядке* (муж.). Полуприсядка – полное приседание. Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием (в полуприседании).



*Хлопушки (одинарные) – в ладони, по бедру.  
Вращение на подскоках по 1/4 круга.*

### **Партнерная гимнастика.**

#### **Теория.**

Знакомство с названиями отдельных технических движений: подъем ноги, стопа, пальцы, пах, поясница, «птичка», пресс. Название и особенности движений на полу. Объяснение необходимости терпения. Психологический настрой на неприятные ощущения при растягивании мышц. Изучение ступеней I; II; III; IV; V; VI; VII; VIII.

#### **Практика.**

Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость колена и стопы ноги: упражнение сокращение и вытягивание. Вращательные движения стопой. Чувствование напряжений мышц ног, в чередовании с полным расслаблением мышц. Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам. Выворачивание паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе). Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых. Закачивание пресса с помощью поднятия ног на I, II, III, IV, V, VI, VII и VIII ступени по одной ноге или двумя; «березка». Растяжение связок спины посредством упражнений: «лодочка», «колечко», «мостик». Растяжение шейных и плечевых мышц при этом движении. У мальчиков присутствие силовых упражнений на полу - отжимание на руках, которое способствует укреплению мышц рук (для последующего применения этой силы в дуэтном танце).

## **2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **ТЕОРИЯ:**

Включается весь материал 1-го года обучения. Дополнительно: танцевальная музыка: (марши спортивные, военные), вальсы (быстрые и медленные). Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы.

#### **Практические занятия:**

Изучается и исполняется материал 1-го года обучения. Оформление урока классической, современной и народной музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком в медленном и среднем темпе.

### **Элементы классического танца.**

#### **ТЕОРИЯ:**

Повторяются в более ускоренном темпе упражнения 1-го года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног. Подготовительное движение руки. Закрывание руки в подготовительное положение. Координация ног, рук и головы. Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка: подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

#### **Практические занятия:**

Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 5, позднее 4. позиции рук – подготовительная 1, 2, 3.

*Демиплие* в 1, 2, 3, 5 позициях, вначале лицом к станку, позднее боком, держась одной рукой.

*Батман тандю* с 1-ой позиции, в сторону, вперед, позднее назад.

*Батман тандю* с 5-ой позиции в сторону, затем вперед, позднее назад.

*Батман тандю с демиплие* – с 1-ой позиции, позднее с 5-ой (раздельно, слитно).

*Демь рон де жамб пар тер* – вначале лицом к станку, позднее держась за станок одной рукой. Правила постановки руки (держась за станок одной рукой). Подготовительной пор де бра.

*Батман тандю жете* – натянутые движения с броском из 1-ой позиции, изучаются стоя лицом к станку (в сторону – 2-ой позиции).

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

*Батман фραπε* – сильное ударяющее движение, изучается лицом к станку, вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

*Релеве лян на 45°* – медленное поднимание ноги, изучается стоя боком к станку, в 1-ой позиции.

**Прыжки:** *танлеве соте* – по 1, 2, 5-ой позициям.

*По эшапе* – на 2-ю позицию, прыжок с просветом, изучается вначале лицом к станку.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Позу круазе, поза эффасе (с ногой на полу).

*Па курю* – мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в невыворотной позиции, вперед и назад.

### Элементы народно-сценического танца

#### ТЕОРИЯ:

Упражнения у станка и на середине, подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции и положения и движения рук в танцах восточных республик. Контрастность стиля русских и восточных танцев. Источники народных тем, сюжетов, их связь с образом жизни.

Сказки, игры детей разных национальностей, общее в них и разное. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских и восточных танцев.

#### Практические занятия:

Станок. Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию).

Полуприседание и полное приседание по 1, 2, 3 и 5-й открытым позициям, плавные и резкие приседания.

Скольжение стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперед, в сторону, назад, лицом к станку).

Переступание на полупальцах – в разных ритмических сочетаниях. «Ковырялочка». Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на все стопе опорной ноги. Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой, в открытом положении (вперед и в сторону). Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения в середине. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей ступней. Дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. «Гармошка» одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно с продвижением в сторону. Припадание на месте, с продвижением в сторону, с поворотом  $\frac{1}{4}$ . «Ковырялочка» – без подскока, с подскоком. «Веребочка» (простая) – подряд, с переступанием. «Молоточки» удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении с подскоком на другой ноге, на месте с продвижением.

### Партерная гимнастика.

#### Теория.

Классические и русские движения у станка, на середине, по диагонали, на полу. Постепенная подготовка мышц к работе с помощью партерной гимнастики. Объяснение необходимости усовершенствования движений. Обязательная помощь педагога при растягивании. Поощрение детей за их достижения в процессе растягивания. Показ - в каких танцевальных движениях используется та или иная эластичная мышца.

#### Практика.

В основе упражнений на полу лежит пройденный материал за 1-й год обучения. Нажим на мышцы подъема при исполнении «лягушки», «щучки» - идет сильнее. Использование движений, исполняемых у станка, например: *tendu, passe, sur le cou-de-pied, grand battement*. Исполнение кругов ногами для укрепления мышц живота. Усиленные занятия с применением «шпагатов». Разрабатывание мышц стопы. Умение напрягать и расслаблять все мускулы сразу. Поднятие ног по ступеням с исполнением на каждой ступени разнообразных движений: «ножницы», дуговые движения стопой, вытягивание и сокращение подъема. Продолжение развития гибкости спины при исполнении «лодочки», «мостика», «колечка».

## 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### ТЕОРИЯ:

Включается весь материал 1-го и 2-го годов обучения. Закрепление основных навыков танцевальной азбуки. Дополнительно: танцевальная музыка (марши спортивные, военные), вальсы (быстрые и медленные). Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы.

#### Практические занятия:

Изучается и исполняется материал 1-го и 2-го года обучения. Оформление урока классической, современной и народной музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком в медленном и среднем темпе.

### Элементы классического танца.

#### ТЕОРИЯ:

Повторяются элементы 1-го и 2-го года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног. Подготовительное движение руки. Закрывание руки в подготовительное положение. Координация ног, рук и головы. Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка. Движения связки. Закономерности координации движений рук и головы в пор де бра.

#### Практические занятия:

Повторение пройденного. Дополнительно: позиции ног 1, 2, 3, 5 позднее 4. Позиции рук, подготовительная, 1, 2, 3.

*Демиплие* в 1, 2, 3, 5 позициях, вначале лицом к станку, позднее боком.

*Батман тандю* с 1-ой позиции в сторону, вперед, позднее назад. То же с 5-ой позиции. *Батман тандю* с демиплие – с 1-ой позиции, позднее с 5-ой (раздельно, слитно).

*Батман тандю жете* из 1-ой позиции лицом к станку (в сторону 2-ой позиции). *Батман тандю пике* – натянутые движения ноги, колющий бросок.

*Батман фραπε* – сильно ударяющее движение, изучается лицом к станку, вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

*Релеве лян на 45°* медленное поднимание ноги, изучается стоя боком к станку в 1-ой позиции.

*Прыжки танлеве соте* по 1, 2, 5-ой позициям.

*По эшапе* – на 2-ю позицию лицом к станку.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасе. (с ногой на полу).

*По кюро* – мелкий бег на полупальцах, выполняется по прямой, в невыворотной позиции вперед и назад.

### **Элементы народно-сценического танца.**

#### **ТЕОРИЯ:**

Упражнения у станка и на середине, подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах восточных республик. Контрастность стиля русских и восточных танцев. Источники народных тем, сюжетов, их связь с образом жизни. Сказки, игры детей разных национальностей общее в них и разное. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских и восточных танцев.

#### **Практические занятия:**

**Станок.** Подготовительные движения рук (из подготовительного положения руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию). Полуприседание и полное приседание по 1, 2, 3 и 5-ой открытым позициям, плавные и резкие приседания.

Скольжение стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперед, в сторону, назад).

Переступание на полупальцах в разных ритмических сочетаниях. «Ковырялочка». Скольжение по ноге в открытом положении («веревочка»). Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой в открытом положении (вперед и в сторону). Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине. Положения рук, ног. Положения рук в групповых танцах в фигурах, «звездочка», круг, «карусель», «корзиночка», «цепочка». Поклоны на месте и с движением вперед и назад ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей ступней. Дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением, с поворотом на 1/4. «Ковырялочка» без подскока, с подскоком. «Веревочка» (простая), подряд переступанием. «Молоточки», на месте, продвижением.

### **Партерная гимнастика.**

#### **Теория.**

Классические и русские движения у станка, на середине, по диагонали, на полу. Постепенная подготовка мышц к работе с помощью партерной гимнастики. Объяснение необходимости усовершенствования движений. Обязательная помощь педагога при растягивании. Поощрение детей за их достижения в процессе растягивания. Показ - в каких танцевальных движениях используется та или иная эластичная мышца.

#### **Практика.**

В основе упражнений на полу лежит пройденный материал за предыдущие годы обучения. Нажим на мышцы подъема при исполнении «лягушки», «щучки» - идет сильнее. Использование движений, исполняемых у станка, например: *tendu, passe, sur le sou-de-pied, grand battement*. Исполнение кругов ногами для укрепления мышц живота. Усиленные занятия с применением «шпагатов». Разрабатывание мышц стопы. Умение напрягать и расслаблять все мускулы сразу. Поднятие ног по ступеням с исполнением на каждой ступени разнообразных движений: «ножницы», дуговые движения стопой, вытягивание и сокращение подъема. Продолжение развития гибкости спины при исполнении «лодочки», «мостика», «колечка».

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса	Занятие-беседа, занятие-соревнование, урок-фантазия, репетиции, занятие - концерт, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение смотров и концертов.
Дидактический материал	Методические пособия по различным видам хореографического искусства, стенды с наглядностью, уголок с информацией о текущих и планируемых делах в коллективе. Специальная литература. Карточки с заданиями для игр по развитию артистизма и пластики с ситуациями.
Средства для реализации программы	Кабинет с неокрашенным полом, видеокассеты и DVD-диски: »Детские танцевальные игры», «Балет для всех», «Танцы. Обучающая программа», «Танцы и аэробика», «Танцевальная аэробика». АУДИОКАССЕТЫ И ДИСКИ : музыкальные записи разных жанров, стилей , направлений и стран.
Материально-техническая база	Оборудование: зеркала по трем стенам кабинета, станок 80 см от пола вдоль трех стен, байковые одеяла для занятий на полу в количестве 11 шт., музыкальный центр.
Формы подведения итогов	Концерты, смотры, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, районный фестиваль детского творчества.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. «Программы для внешкольных учреждений», 1988 г., сост.: Р.Назарова, Л.Филатова, В Цепурский.
2. «Учебно-воспитательная работа в детских самостоятельных хореографических коллективах», М.Боголюбская, 1982.
3. «Основы классического танца», А.Ваганова, 1964 г.
4. «Народные танцы» Л.Степанова, 1968 г.
5. «Ритмика» Е.Пинаева, 1997 г.
6. «Бальные танцы» А.Борзов, 1986 г.
7. «Разрешите пригласить» В.Уральская, 1973 г.
8. «Секрет танца» Т.Васильева, 1997 г.

9. «Азбука хореографии» Т.Барышникова, 2001 г.
10. «Учимся танцевать» Пол Ботмер, 2002 г.
11. «Хочу танцевать» Х.Идом, Н.Кэтрэк, 1998 г.
12. «Азбука классического танца» Н.Базарова, В.Мей, 1964 г.
13. «Народные танцы» Т.Ткаченко, 1975 г.
14. «Костюмы для художественной самодеятельности» А.Шульгина, В.Томилина, 1976 г.
15. «Программа по хореографии» Л.Дружаева «Внешкольник» № 10 2001 г.