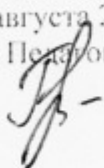


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 325  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

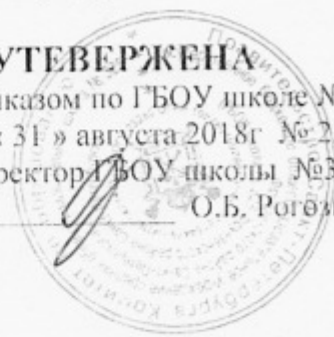
**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школе №325  
Протокол № 1  
От « 30 » августа 2018 г  
Секретарь Педагогического совета



**УТЕВЕРЖЕНА**

Приказом по ГБОУ школе №325  
от « 31 » августа 2018г № 234  
Директор ГБОУ школы №325  
О.Б. Рогозина



**Рабочая программа**

**DANCE STUDIO**

Для детей (7-14лет)  
на 2018-2019 учебный год  
1 год обучения

Автор - составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Пушистова Ирина Валериевна

Санкт-Петербург  
2018

## Пояснительная записка

### Актуальность

Современный танец – понятие временное, т.е. танец, который, в отличие от историко-бытового, существует сейчас, в наше время. Однако в русском искусствознании этот термин объединяет все направления танца, которые противопоставляются классическому и народному танцам. Анализируя учебные пособия, которые были изданы во многих странах, можно сделать вывод, что методическая часть в этих работах практически отсутствует. Происходит это в силу того, что система современного танца постоянно обновляется, расширяется, развивается и т.д., поэтому, в основном, в учебниках приводится описание движений и комбинаций, из которых строится урок конкретного педагога. Естественно, самобытность и индивидуальность педагога в современном танце – это залог его успешной работы, но созданная индивидуальная техника всегда должна опираться на общие принципы, присущие всему направлению.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

Способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье, формирует выразительные навыки движения, умение легко, грациозно и координировано танцевать, воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метроритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения, обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия,

Формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность,

развивает творческие способности детей,

воспитывает коммуникативные способности детей.

### Направленность программы:

Программа относится к художественной направленности, по виду – модифицированная, уровень освоения общекультурный.

**Педагогическая целесообразность** – воспитать и развить художественный вкус, приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела, расширить кругозор образно-художественного восприятия мира, воспитать культуру коллективизма и гуманизма.

**Цель программы:** создание условий для творческой самореализации посредством исполнения современных танцев приобщая детей к хореографическому искусству.

### Задачи программы:

**Образовательные** – освоение учащимися основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей. Умение артистично исполнять номера, сохранение рисунка танца. С последующими годами совершенствование и углубление знаний и умений в хореографии, навыков координации.

**Развивающие** – развитие стойкого интереса у учащихся к хореографическому искусству, а так же художественно-творческих способностей средствами танца с учетом их индивидуальных способностей. Умение работать на сцене.

**Воспитательные** – расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, совершенствования коллективизма и гуманизма, чувства вкуса.

### **Этапы программы:**

- начальный этап 1 год обучения
- основной этап 2 год обучения
- углубленный этап 3 год обучения

На каждом этапе решаются определенные задачи, которые несут за собой приобретение умений, знаний и навыков. Переход от этапа к этапу происходит постепенно в соответствии с усвоением требований на данном этапе.

**Начальный этап** – освоение азов хореографии, азбуки классического танца, несложных элементов эстрадных (джаз, модерн) и стилизованных танцев народов мира, свободной пластики.

Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка.

Ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства.

**Основной этап** – разучивание более сложных элементов хореографии, и продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства. Поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) основами современного и классического танца с элементами свободной пластики в образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал,

Развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков,

Снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца, выработка баланса в системе «возбуждение-торможение»,

Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник-ансамбль/коллектив»),

**Углубленный этап** – совершенствование полученных знаний в области хореографии, актерского мастерства и способности к танцевально-музыкальной импровизации. Развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала

### **Основные принципы:**

Систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному), поэтапность, учет психофизиологических и возрастных особенностей, индивидуализация, наглядность, научность, сознательность, активность, связь теории с практикой, межпредметность (интегративность связей), актуальность, результативность, а так же опирается на новейшие современные зарубежные педагогические идеи: «фьюжена» (сплава нескольких видов пластических направлений), «тьютерства» (практического «сотворчества» педагога и учеников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учениками», а «вместе, рядом с ними»).

Последовательная долгосрочная программа позволяет всесторонне представить основной курс современного танца и хореографии в цикле художественно-эстетического воспитания. С каждым годом содержание урока усложняется, но позволяет не форсировать конечные итоги, а предусматривает многократное повторение пройденного материала.

### **Условия реализации программы**

#### **Возраст детей**

От 7 до 14 лет.

#### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года.

#### **Продолжительность занятий.**

Год обучения	Часа в неделю	Часа в год
1	2ч	72 ч

Количество учащихся в группе по годам обучения:

1 год обучения - не менее 12

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

#### **Условия набора:**

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

#### **Формы организации занятий.**

- групповая;
- подгрупповая;
- с солистами.

#### **Формы проведения занятий**

- типовое занятие;
- открытое занятие;
- конкурсы, концертные выступления
- знакомство с хореографическими коллективами города;
- творческие задания.
- творческий отчет.

## **Методы, используемые при проведении занятий**

- практическое занятие;
- теоретическое занятие;
- наглядный пример;
- беседа;

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В хореографии наглядность связана с конкретным показом упражнений, с их характеристикой и словесным пояснением. В связи с этим применяются в учебном процессе видеозаписи, с целью проведения педагогом совместно с учениками методического анализа исполнения движений для лучшего усвоения пройденного материала. Использование ИКТ (информационно компьютерных технологий) в хореографии в виде презентаций на уроках и видео сопровождение номеров на концертах. Один из стимулов, активизирующих мотивацию школьников к участию во внеклассной работе - возможность увидеть своё выступление в Интернете.

Использования ИКТ при организации занятий по хореографии как средство наглядности на уроках при изучении и постановке нового материала (фильмы, мультфильмы по мотивам изучаемого произведения, видеоклипы к инсценируемым песням и пр.) ; видеосъемка и фотосъемка школьных мероприятий учениками и педагогом . И на их основе создание хореографом и учениками презентации и видеоклипов.

Таким образом, компьютер значительно расширяет возможность предъявления информации, позволяет усилить мотивацию в занятиях и активно вовлечь учащихся в творческий процесс. Использование возможностей компьютера позволяет открыть для детей замкнутое пространство кабинета и погрузиться в мир искусства, сотворчество хореографа и друг с другом, мир нового взгляда на обучение .

## **Ожидаемые результаты освоения программы:**

Занятия в кружке предполагает следующие результаты:

- **Начальный этап** – освоение простых базовых движений танца, выработка навыка правильной осанки.
- **Основной этап** – освоение более сложных базовых движений танца, объединение их в танцевальные связки, самостоятельное протанцовывание танцев.
- **Углубленный этап** – совершенствование и углубление знаний и умений в одном виде танцевальной программы
- **Общий результат** - создание положительного психоэмоционального тонуса организма, совершенствование навыков координации, формирование навыка самостоятельного выражения движений под музыку, развитие совершенствования творческих способностей, развитие эмпатии (умение чувствовать и сопереживать), воспитание культуры, совершенствование навыков коллективной работы, воспитание чувства вкуса.

### **Способы проверки результатов освоения программы:**

Воспитанник будет знать:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического танца;
- выражать образ с помощью движений;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей
- Основы современного танца

Воспитанник будет уметь:

- владеть корпусом во время поворотов;
- координировать положение рук и ног во время прыжков
- обладать растяжкой и гибкостью
- умение работать в коллективе, чувствовать партнера

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Подведение итогов и определение результатов обучения происходит в форме открытых занятий, соревнований между парами, отчетном концерте, выступлениях на праздниках.

### **Формы фиксации результатов:**

В течение года педагог проводит отслеживание результатов, заносит их в диагностическую таблицу, что позволит определить на каком уровне находится ребенок.

### **Критерии оценки результативности освоения программы**

- **Низкий уровень** – Отсутствие координации движений, чувства ритма, пластичности, эмоциональности. Рассеянное внимание, неспособность двигаться в такт музыке, соблюдать синхронность в танце.

- **Средний уровень** – умение освоение нового материала (движений, танцевальных связок, композиций). Исполнение танцев с небольшими ошибками. Боязнь сцены.

- **Высокий уровень** – исполнение танцевальных композиций в заданном ритме, без ошибок, с выразительностью. Умение работать со зрителем. Самостоятельное составление танцевальных композиций.

### Учебно – тематический план

1 год обучения

№	Наименование Разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Пластика	11	3	8
3.	Стрит дэнс	9	2	7
4.	Импровизация	8	2	6
5.	Джаз модерн	8	2	6
6.	Классическая Хореография	9	2	7
7.	Латино	6	1	5
8.	Танцы с предметом	7	2	5
9.	R n B	3	1	2
10.	Повторение Пройденного материала	5	1	4
11.	Выступление на концертах	5	0	5
	Итого:	72ч		

**Содержание  
1 год обучения**

№	Тема занятия	Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие</b>	Беседа о хореографии.	Упражнения по показу.
2	<b>Пластика</b>	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Постановка корпуса и рук. Изучение и отработка движений. Разучивание танца «Дыхание»
3	<b>Стрит дэнс</b>	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Изучение танцевальных элементов характерных этому танцевальному стилю.
4	<b>Импровизация</b>	Беседа о разных образах в танце, как их можно выразить в движении.	Исполнения танцевальных этюдов на образ
5	<b>Джаз модерн</b>	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Особенности танцевальных движений стиля джаз модерн.
6	<b>Классическая хореография</b>	Методически правильность исполнения движений. Характерные ошибки.	Разучивание основных элементов классического танца



7	<b>Латино</b>	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Изучение элементов латино
8	<b>Танцы с предметами</b>	Правильность владения предметами, характерные особенности каждого.	Умение и навыки работы с предметам. Соединение с танц. движениями
9	<b>R n B</b>	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Пластика и хореография в стиле R n B разучивание базовых движений
10	<b>Повтор пройденного материала.</b>		Повтор разученного.
11	<b>Выступление на концертах</b>		Исполнение танцев.

### Методическое обеспечение

**Содержание занятия:** состоит из разминки – 15мин, Классический (Современный) танец – 30мин., заключительная часть-15мин.

#### Структура занятия.

**1 часть. Продолжительность 15мин. РАЗМИНКА.**

#### Описание части занятия:

- Работа над амплитудами движений, степенью физического напряжения в процессе танца.
- Перевод физического состояния в спортивный режим (разминка).
- Ритмика – развитие способности чувствовать ритм и адекватно изменять скорость движения, в зависимости от аудио сопровождения.
- Работа со скоростью движения, отработка эффектов ускорении, замедления, выдержка пауз.

- Растяжка.

## **2 часть. Продолжительность 30 мин. ОСНОВНАЯ.**

### **Описание части занятия.**

- Развитие психомоторной координации – одна из основных задач, позволяющая использовать свободу движения и комбинировать все части тела независимо от направления движения и скорости.
- Развитие двигательной памяти. Обучение двигаться автоматически. Не задумываясь о том, что необходимо сделать в тот или иной момент.
- Изучение нового материала.

## **3 часть. Продолжительность 15 минут. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.**

### **Описание части занятия.**

- Психология танца – эффекты, производимые теми или иными движениями на зрителя.
- Работа над амплитудами, скоростью. Напряженностью движений, в зависимости от характера, личного типа сложения.
- Актерское мастерство – искусство выражать свои мысли, чувства, эмоции.

### **Содержание частей занятия:**

#### **1 часть. Разминка.**

**Цель:** разогреть мышцы и связки перед занятием самими танцами – подготовить тело в целом и отдельные его части.

#### **Принципы:**

- 1) поочередное разрабатывание отдельных частей тела (чаще начиная с голов, т.е. сверху вниз).
- 2) Танцевальность упражнений т.е. все движения должны быть не механистической подготовкой тела, а движениями, из которых затем будут вытекать танцевальные – «па». В противном случае слишком спортивная разминка будет выпадать из общего процесса обучения.
- 3) Актуален призыв к бодрости, активности, энергичности, жизнеутверждающий порыв исходит из музыки, телодвижений преподавателя и его слов.
- 4) Преподаватель разминается вместе с группой, показывая пример должной физической и артистической активности.
- 5) Движения не должны быть замысловатыми или сложными.
- 6) Разминка происходит нон-стоп.
- 7) Необходимо задействовать все части тела.

**Результат:** тело готово к выполнению движений танца или подготовительного тренинга.

- 1) зарядка положительной энергией, необходимой для освоения нового материала, психологическая готовность к следующей – основной части занятия. Отрешение от бытовых, деловых, личных и прочих насущных проблем занимающегося. В значительной мере это зависит от харизмы и настроения преподавателя.

## **Растяжка.**

Данная часть занятия складывается из чередования упражнений на позвоночник и традиционных растяжек. Растягиванию подвергаются мышцы и связки конечностей и поясов конечностей, т.е. передняя, задняя и др. поверхности бедер, плечи и пр.

Упражнения для позвоночника – это тоже, собственно, растяжки только направленные на мышцы и связки позвоночного столба. Их значение трудно переоценить. Они необходимы каждому. Поэтому, вопреки их внешней непривлекательности, преподавателю стоит сопровождать занятие «увещеваниями» об их пользе.

Данные упражнения выполняются ближе к концу занятия.

### **Задачи:**

1. положительное влияние на позвоночник и здоровье в целом
2. психофизическая релаксация
3. выработка естественной и правильной осанки
4. снятие мышечного напряжения
5. снижения чувства утомления в процессе и после занятия
6. тренировка глубокого дыхания
7. увеличение гибкости тела, подвижности суставов

### **Принципы подачи:**

8. спокойная музыка
9. предпочтителен определенный порядок упражнений для позвоночника: вверх, боковой наклон, в сторону, вперед, скручивание, назад, к центру.
10. целесообразно поправлять позы учеников, обходя их.
11. упражнения для позвоночника можно продуктивно реализовать в канве модерна. Сам танец модерн прекрасно развивает мышцы позвоночного столба и обеспечивает хорошую и равномерную растяжку позвоночника.

## **2 часть. Основная**

### **Новый материал.**

1. Новые движения, развитие новых движений предыдущих занятий, объяснение теории.

2. технический блок (сэт) с использованием нового материала:

2.1. показывается одно из основополагающих для изучаемого стиля танца движений, подробно объясняя технику этого движения. Начинаем с более простого движения, поэтапно усложняя его.

2.2. Все вместе (преподаватель и ученики) делаем его несколько раз под музыку

2.3. Аналогично показываем и объясняем второе основополагающее движение.

2.4. Аналогично все вместе делаем его несколько раз под музыку.

2.5. Связываем эти два движения.

Если движение достаточно сложное, от второго движения может и не быть.

Требование к вышеуказанным движениям:

- не очень замысловатые
- легко и логично связывающиеся друг с другом в паре
- подходящие для циклического повтора в связке

- несущие основы пластики изучаемого танца
  - соответствующие уровню восприятия данной группы учеников
  - интересно выглядящие даже вне контекста танцевальных композиций
  - логично, если они присутствуют в прорабатываемой части следующей за техническими блоками
- 2.6. исполняем эту связку все вместе под музыку несколько раз
  - 2.7. оставляем учеников исполнять эту связку
  - 2.8. обходим всех и каждому делаем замечание, нередко физически помогая исправить движение.
  - 2.9. можно, даже желательно, в процессе разработки связки поменять музыку.
  - 2.10. под конец проработки – показ какой-либо общей для нескольких человек ошибки от обратного и повтор еще несколько раз (лучше вместе с ними).
3. технические блоки с использованием нового материала: аналогичны первому
- 4 короткая композиция
  - 4.1. медленный показ одной из частей композиции с объяснениями. Логично, если эта часть содержит движения технических блоков.
  - 4.2. все вместе – несколько раз под музыку.
  - 4.3. даем задание: начинающие и отстающие делают лишь эту часть композиции, а продвинутые – всю композицию, сначала вместе с преподавателем, затем без него.
  - 4.4. оставляем учеников исполнять эту связку. Обходим всех и каждому делаем замечание после очередного прохождения композиции.

### **3 часть Заключительная.**

#### **Повтор прежних движений и коротких связок нон – стоп.**

Повтор прежних движений и коротких связок нон-стоп

Повтор от простого к сложному динамичных движений этого и предыдущих занятиями нон-стоп. Аэробная нагрузка должна постепенно нарастать. Цель: дать больше физической нагрузки, особенно аэробного характера.

#### **Дыхательная упражнения:**

Актуальнее всего сразу после активной части. Используются:

1. развитие грудного и брюшного дыхания по отдельности и вместе. В качестве «подсказки» выступают разнообразные круги руками (движения, усиливающие амплитуду входа и выхода)
2. элементы системы развития трехфазного дыхания, дыхания стрельниковой и пр.
3. упражнения дыхательной гимнастики йогов.

#### **Цель:**

1. развитие способности концентрироваться на своем дыхании, контролировать дыхание, в том числе в танце, умение нормализовать дыхания после активной части.
2. обогащение тканей кислородом.
3. развитие умение естественного исполнения танца.

## **Азбука музыкального движения**

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.
- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
- Тройные притопы с остановкой.
- Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
- Поднимание на полупальцы по VI позиции.

## **Танцевально-образные движения**

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишиями.

- Кошка села на окошко,  
Стала кошка лапки мыть,  
Понаблюдав за ней немножко,  
Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер деревце качает,

- Хочет ветку наклонить,

- Понаблюдав за ним немножко

- Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша

(разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

### **Основные виды движения**

- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

### **1. Хореография :**

- 1.1 Понятие опорной и работающей ног.
- 1.2 Постановка корпуса
- 1.3 Позиции рук, ног
- 1.4 Упражнения у палки: Demi plie (из 1, 2,5 позиций ног)
- 1.5 Battements tendus (1, 5 поз. ног), крест
- 1.6 Battements tendus jetes:
- 1.7 Rond de jambe par terre en dehors et en dedans в demi-plies
- 1.8 Battements fondus:
- 1.9 Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе.
- 1.10 Pas coupe на всю стопу.
- 1.11 Battements releves lents на 45 гр. 90гр.
- 1.12 Grand battements jetes.

1. 1 и 3 port de bras как заключительный этап в различных упражнениях.
2. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.
3. Allegro
4. Танцевальные элементы

### **2. Современные танцы:**

- 2.1 Изоляция головы
- 2.2 Изоляция плеч
- 2.3 Изоляция грудной клетки:
- 2.4 Изоляция рук
- 2.5 Основные позиции рук и варианты позиций
- 2.6 Позиции ног и варианты движения ног
- 2.7 Координация. Принципы координации.
- 2.8 Упражнения для всего тела на середине зал
- 2.9 Шаги. Вращения

### **3. Партерная гимнастика**

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:
  - 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;
  - 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.Движение повторить с левой ноги.
- «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:
  - 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.
  - 2 такт – вернуться в исходное положение.Движение повторить с левой ноги.
- «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:
  - 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.
  - 2 такт – вернуться в исходное положение.
- «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:
  - 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.
  - 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.
- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.



- «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

### **Рисунки танца. Пространственные перестраивания.**

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

- Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:
  - лицом и спиной;
  - по одному и в парах.
 Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.  
 Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.
- Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.
- Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

### **Танцевально-образная импровизация**

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, огонь, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

### **Материально - техническое обеспечение**

- удобный светлый зал с хорошим ровным полом;
- хореографические станки;
- большие зеркала.
- Коврики
- CD магнитофон с флеш-выходом

### **Список литературы для педагога:**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1984.
2. Звездочкин В. Классический танец. - Ростов-на-Дону, 2003.
3. Мачинский В.. Гимнастика, исправляющая осанку. – М.: Медицина, 1994.
4. Моисеев И. Танцы народов мира. – М.: Искусство, 1988
5. Е.И. Мошкова, «Ритмика и бальные танцы» - Москва Просвещение 1997
6. Никитин В. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца»  
Москва Издательский дом «Один из лучших» 2006
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать» -Москва  
«Век информации» 2009

### **Список литература для детей и родителей:**



3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			

**Низкий уровень** - выполнения на 25%

**Средний уровень**- выполнения на 50%

**Высокий уровень** - выполнения на 75% и выше.

### **Критерии оценки качество образования в танцевальном коллективе.**

1. **Профессиональные навыки** - выворотность, шаг, прыгучесть, гибкость, растяжка, выносливость, координация движения, ориентация в пространстве, умение владеть мышцами.
2. **Музыкальность** - чувство ритма, умения слышать сильные и слабые доли, умение разбивать движение на четвертные, восьмые и шестнадцатые ноты, музыкальный счет и умение это соотносить с движением, комбинацией.
3. **Участие в концертах** - активность выступлений на публике, хорошая посещаемость всех занятий.
4. **Импровизация** - иметь в багаже большой лексический материал, умение придумывать и комбинировать движения рук, ног, головы и тела, соответствие движений с музыкой и заданным образом, умение придумать комбинацию и повторить ее с другой ноги и в другую сторону.
5. **Артистизм** - выполнить упражнения по актерскому мастерству, эмоции в танце, умение выражать движениями поставленной задачи в номере, показать образ героя, персонажа не только движениями но и мимикой. Свободное ощущение на сцене, и выполнение поставленных задач.

**Низкий уровень: (Н)** Отсутствие координаций движений, чувства ритма, артистичности. Слабое внимание, неспособность двигаться синхронно, выдерживать рисунок танца. Профессиональные навыки на очень низком уровне (слабая растяжка, отсутствие гибкости, дезориентация в пространстве) Программа выполнена на 25%.

**Средний уровень: (С)** Освоение нового материала, танцевальных комбинаций, но неуверенное исполнение, без артистизма и образности. Боязнь сцены. Сложность импровизации, Программа выполнена на 50%.

**Высокий уровень: (В)** Исполнение хореографических номеров и комбинаций в заданной манере, артистично и легко. Освоение всех упражнений программы. Отличная гибкость, выворотность, умение ориентироваться на разных сценических площадках. Умение работать на сцене. Сохранения рисунка танца. Программа выполнена на 75% и выше.