

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №154 г. Челябинска»

Рассмотрено на МС  
МАОУ « СОШ №154 г. Челябинска»

Протокол №1 от 31.08.18

Председатель МС

Шевцов В.М. 

Утверждаю:

Директор МАОУ « СОШ №154  
г. Челябинска»

Абакумова Т.Г. 

Дополнительная  
образовательная программа

«Хореография»

Срок реализации: 4 года

Направленность: художественно - эстетическое

Тип: модифицированная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Челябинск, 2018

Автор программы

Орлова Светлана Станиславовна,

педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика курса.....	5
3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса.....	8
4. Формы подведения итогов освоения программы.....	10
5. Учебно-тематические планы.....	11
6. Библиографический список.....	30
7. Материально-техническое обеспечение.....	31

## Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. **Актуальность** данной программы обусловлена тем, что она направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевального шага и т.п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения (пляски, игры) воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы. В образовательном процессе главная роль отводится эстетическому воспитанию. Прививая с ранних лет любовь к искусству танца, к музыке, педагог работает над формированием гармонично развитой личности, учит ребенка запоминать, систематизировать полученные умения и навыки. Кроме того, осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, ребенок прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нем такие качества, как воля и упорство.

Таким образом, данная образовательная программа направлена на развитие гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей, что и определяет художественно-эстетическую направленность дополнительной образовательной программы.

**Новизна** данной программы состоит в том, что значительное внимание уделяется средствам современной хореографии.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и

тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. При помощи хореографии организм получает физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Занятия танцем формируют правильную осанку.

**Цель:** развитие творческих способностей ребенка средствами современного и историко-бытового танца.

**Задачи:**

1. Способствовать физическому развитию ребенка, формировать осанку, правильное дыхание, эластичность мышц, подвижность и т.д.
2. Формировать эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира через музыку и движение.
3. Учить понимать язык музыки и выражать его в танце.
4. Развивать у детей творческое начало, уметь применять элементы современного танца в импровизации.
5. Обучать основам этикета, красивым манерам.

Обучение рассчитано на четыре года.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм проведения занятий.

**Фронтальная:** организация занятия со всем классом.

**Индивидуальная:** отработка хореографических умений и навыков с одним воспитанником (основной формой организации образовательного процесса является занятие солистом или воспитанником, по какой-либо причине не освоившим программу);

**Групповая:** в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно разработать импровизацию на заданную тему, составить композицию танца.

### **Режим занятий**

**Первый** год — освоение азов ритмики, азбуки музыкального движения, элементов классического танца, несложных элементов историко-бытового танца.

**Второй** год — совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, современного танцевального направления и историко-бытового танца.

**Третий** год — совершенствование полученных знаний. Предполагается специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, дети активно осваивают репертуар.

**Четвертый** год – совершенствование полученных знаний. Предполагается специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, дети активно осваивают репертуар.

Программа рассчитана четырехлетнее обучение физически здоровых детей от 7 до 15 лет, которые объединяются в классы с 1 по 8.

Занятия проводятся в 1 классах — 2 раза в неделю по 35 минут (второй полугодие по 40 минут), во 2 классах — 2

раза в неделю по 45 минут, в 3 классах — 1 раз в неделю по 45 минут, в 4 классах – 1 раз в неделю 45 минут, в 7 классах 3 раза в неделю по 45 минут (программа третьего года обучения)

Каждый год обучения предполагает освоение учащимися определенных умений, навыков и сведений по хореографии.

### **Общая характеристика курса**

**Тип программы:** модифицированная.

**Вид программы:** интегрированная.

**Продолжительность освоения программы:** 4 года.

**Возрастной диапазон:** 7-15 лет.

**Уровень освоения:** углубленный.

**Направление развития личности:** общекультурное.

**Вид:** художественное творчество

**Форма организации образовательного процесса:**

– фронтальная

– групповая, индивидуальная.

**В основу организации образовательного процесса положены следующие принципы:**

1. личностно-ориентированного подхода (предполагает отношение к ребенку как к личности, индивидуальности, ориентирует на сохранение и развитие самобытности ребенка, на поддержку процессов саморазвития, самовоспитания);

2. природосообразности (предполагает учет важнейшего правила воспитания - принимать ребенка таким, какой он есть; опору на имеющийся у него потенциал, поиск и развитие его дарований);
3. культуросообразности (предполагает приобщение учащихся к истории развития танцевального искусства, культуре России и родного края);
4. систематичности и последовательности в овладении хореографическими умениями и навыками;
5. сотрудничества, сотворчества, ответственности.
6. сознательного овладения учащимся хореографическими знаниями, умениями и навыками.

### **Педагогические технологии (формы, методы), применяемые в ходе реализации образовательной программы**

При организации образовательного процесса используются следующие педагогические технологии:

#### **По подходу к ребенку:**

1. Личностно-ориентированные технологии (обеспечение комфортности, бесконфликтности, безопасных условий развития личности, реализации ее природного потенциала, обращение к опыту ее собственной жизнедеятельности, т.е. разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка).
2. Гуманно-личностные технологии (направленность на поддержку личности, на положительное, центрация на успехе, на добрых делах, открытая демонстрация уважения и значимости ребенка, вера в доброе начало своего воспитанника).

**По преобладающему методу:**

1.Репродуктивные технологии.

Методы репродуктивной технологии:

- Объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, лекция, иллюстрация).

Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности;

Деятельность учащихся: восприятие, осознание, запоминание информации.

- Побуждающие репродуктивные: (упражнение, практическая работа).

Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков;

Деятельность учащихся: неоднократное воспроизведение сообщенных знаний, практическое освоение изучаемых элементов.

2.Технологии проблемного обучения (учащиеся добывают субъективно новые знания в процессе творческой деятельности).

3. Игровые технологии (учащиеся воссоздают и усваивают танцевальные движения, хореографические композиции посредством игровой деятельности – игровые приемы и ситуации, театрализация, импровизация, состязательность)

## **Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

### **Требования к метапредметным результатам:**

#### 1. Универсальные учебные умения:

- самостоятельно работать со справочной и дополнительной литературой;
- находить межпредметные связи;
- осмысленно и творчески передавать содержание изученного материала в движениях;
- ставить перед собой цели и задачи и достигать их;
- самостоятельно организовывать свою работу на уроке;
- составлять маленькие этюды на основе изученного материала;
- выражать свои мысли устно и в танце.

#### 2. Уровень развития познавательных процессов:

- наблюдательность;
- осмысленное запоминание увиденного материала;
- скорость освоения нового материала
- развитое произвольное внимание.

### **Требования к результатам личностного развития:**

#### 1. Мотивационные характеристики:

- мотивация к обучению, осмысленное отношение к учебному процессу;

- устойчивый интерес к истории изучаемых предметов.

2. Коммуникативные характеристики:

- речевая культура;
- коммуникативные качества (умение вести диалог в танце, устанавливать контакт со зрителем);
- умение дружить;
- умение и желание помогать одноклассникам и другим людям;
- умение общаться и работать в коллективе.

3. Волевые и деятельностные характеристики:

- ответственность;
- прилежание, аккуратность, исполнительность, трудолюбие;
- целеустремлённость, проявление инициативы;
- волевые качества при столкновении с трудным материалом, старательность;
- умение самостоятельно планировать и организовывать своё время.

4. Индивидуальное развитие:

- умение осознавать свои индивидуальные способности для дальнейшего их развития.

Таким образом, у учащихся должны быть сформированы следующие основные компоненты учебной танцевальной деятельности:

- достаточно высокий уровень овладения учебными навыками и действиями;
- соответствующее возрастным нормам развитие познавательной сферы;
- достаточно развитое мышление.

- сформированный контроль и самоконтроль;
- положительная самооценка.

**Формы подведения итогов освоения программы:** выступление на мероприятиях и участие в творческих конкурсах школьного, районного, городского уровней:

- «День учителя»
- Конкурс «Линия танца»
- Концерт для мам
- «Новогодние представления»
- «23 февраля»
- «8 марта»
- Фестиваль искусств «Хрустальная капель»

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

- промежуточный – контрольное занятие в конце четверти,
- итоговый - показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.

### Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Раздел	Общее кол-во часов	Количество часов		Вид деятельности
			Теория	Практика	
1.	<b>I Раздел «Ритмика»</b>	8	1	7	
2.	Вводное занятие. Урок-беседа: знакомство с предметом «Хореография», инструктаж по ТБ	1	1		познавательная
3.	Разминка «Танец охотников»	1		1	художественно-творческая
4.	Разминка «Танец охотников»	1		1	художественно-творческая
5.	Построение: по линиям, круг	1		1	художественно-творческая
6.	Построение: змейка, шахматы, хоровод	1		1	художественно-творческая
7.	Ритмический рисунок (хлопки): 2/4, 4/4, s	1		1	художественно-творческая
8.	Дирижирование: 2/4, 4/4, s	1		1	художественно-творческая
9.	Итоговое занятие	1		1	художественно-творческая
10.	<b>II раздел «Постановочная и репетиционная работа»</b>	9	1	8	
11.	Упражнение для улучшения эластичности плечевого сустава и подвижности плечевых суставов	1		1	спортивно-оздоровительная
12.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	1		1	спортивно-оздоровительная
13.	Упражнения для улучшения подвижности	1		1	спортивно-оздоровительная

	тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра				
14.	Упражнение для улучшения подвижности коленных суставов	1		1	спортивно-оздоровительная
15.	Упражнение для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1		1	спортивно-оздоровительная
16.	Упражнения для исправления осанки	1		1	спортивно-оздоровительная
17.	Упражнения для развития ног. Прыжки со скакалкой	1		1	спортивно-оздоровительная
18.	Урок-беседа: знакомство с предметом «Хореография», инструктаж по ТБ	1	1		художественно-творческая
19.	Итоговое занятие	1		1	художественно-творческая
20.	<b>III раздел «Элементы классического танца»</b>	17		17	
21.	Позиции ног: I,II,III,V Позиции рук: подготовительное положение: I,II,III Demi-plie: по I, II, III позициям	1		1	художественно-творческая
22.	Позиции ног: I,II,III,V Позиции рук: подготовительное положение: I,II,III Demi-plie: по I, II, III позициям	1		1	художественно-творческая
23.	Battement tendus из I,II позиции в сторону, вперёд, назад	1		1	художественно-творческая
24.	Battement tendus из I,II позиции в сторону, вперёд, назад	1		1	художественно-творческая
25.	Повторение пройденного материала	1		1	художественно-творческая

	Passé par terre 1				
26.	Passé par terre; Demi rond de jambe par terre	1		1	художественно-творческая
27.	Demi rond de jambe par terre- лицом к станку	1		1	художественно-творческая
28.	Повторение пройденного материала	1		1	познавательная
29.	Знакомство с великими балеринами русского балета	1		1	художественно-творческая
30.	Итоговое занятие.	1		1	художественно-творческая
31.	Повторение пройденного материала	1		1	художественно-творческая
32.	Положение ног и surlecou-de-pied	1		1	художественно-творческая
33.	Положение ног и surlecou-de-pied	1		1	художественно-творческая
34.	Положение ноги surlecou-de-pied	1		1	художественно-творческая
35.	Положение ноги surlecou-de-pied	1		1	художественно-творческая
36.	Relevés с Demi- plie	1		1	художественно-творческая
37.	Итоговое занятие	1		1	художественно-творческая

### Содержание программы (1 год обучения)

Содержание программы представлено основными тематическими разделами:

- «Ритмика»
- «Элементы классического танца»
- «Постановочная и репетиционная работа»

«Ритмика» — музыкально-ритмическое развитие учащихся;

«Элементы классического танца» — работа над постановкой рук, ног, корпуса, головы. Построенные по степени усложнения упражнения подготавливают к исполнению более сложных движений, к увеличению физической нагрузки;

«Постановочная и репетиционная работа» — подбор репертуара с учетом возрастных особенностей учащихся, который позволяет, в свою очередь, развивать у детей творческую инициативу, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.

### ***Тема 22***

Повторение пройденного материала

Passé par terre - проведение ноги вперед и назад через I позицию

### ***Тема 23***

Passé par terre - проведение ноги вперед и назад через I позицию

Demi rond de jambe par terre- лицом к станку

### ***Тема 29***

Положение ног и surlecou-de-pied- спереди и сзади (основные положения) Вначале изучается положение открытой ноги в сторону, по усвоению – из положения ноги вперед и назад

### ***Тема 30***

Положение ног и surlecou-de-pied- спереди. Изучается из положения ноги, открытой в сторону из II позиции

### ***Тема 31***

Положение ноги surlecou-de-pied- спереди и сзади (основные положения) Вначале изучается из положения

открытой ноги в сторону, по усвоению – из положения ноги вперёд и назад

**Тема 32**

Положение ноги surlecou-de-pied – спереди. Изучается из положения ноги, открытой в сторону из II позиции

**Тема 33.**

Relevés - на полупальцы в I, II, III позиции, с вытянутых ног с Demi- plié.

**Учебно-тематический план (2 год обучения)**

№ п/п	Раздел	Общее кол-во часов	Количество часов		Вид деятельности
			Теория	Практика	
1.	<b>I Раздел «Ритмика»</b>	7	1	6	
2.	Вводное занятие. Разминка	1	1		познавательная
3.	Построение: по линиям, круг	1		1	художественно-творческая
4.	Построение: змейка, шахматы, хоровод	1		1	художественно-творческая
5.	Ритмический рисунок (хлопки): 2/4, 4/4, s	1		1	художественно-творческая
6.	Дирижирование: 2/4, 4/4, s	1		1	художественно-творческая
7.	Дирижирование: 2/4, 4/4, s	1		1	художественно-творческая
8.	Итоговое занятие.	1		1	художественно-творческая
9.	<b>II раздел «Постановочная и репетиционная работа»</b>	9	1	8	
10.	Упражнение для улучшения эластичности плечевого	1		1	спортивно-оздоровительная

	сустава и подвижности плечевых суставов				
11.	Инструктаж по ТБ	1		1	спортивно-оздоровительная
12.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	1		1	спортивно-оздоровительная
13.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	1		1	спортивно-оздоровительная
14.	Упражнение для улучшения подвижности коленных суставов	1		1	спортивно-оздоровительная
15.	Упражнение для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1		1	спортивно-оздоровительная
16.	Упражнения для исправления осанки	1		1	спортивно-оздоровительная
17.	Упражнения для развития ног. Прыжки со скакалкой	1	1		художественно-творческая
18.	Итоговое занятие	1		1	художественно-творческая
19.	<b>III раздел «Элементы классического танца»</b>	17		17	
20.	Demi-plie: по V позиции	1		1	художественно-творческая
21.	Battementtendus	1		1	художественно-творческая
22.	Battementtendus	1		1	художественно-творческая
23.	Понятие направлений Endehoretendedans	1		1	художественно-творческая
24.	Demi rond de jambe par terre en dehor et en dedans	1		1	художественно-творческая

25.	Demi rond de jambe par terre en dehor et en dedans	1		1	художественно-творческая
26.	Battement tendus jetés	1		1	художественно-творческая
27.	Grand plié по I, II, III позициям	1		1	познавательная
28.	Итоговое занятие. Анализ	1		1	художественно-творческая
29.	<b>IV Раздел «Элементы современного танца»</b>				
30.	Изолированные движения головы	1		1	художественно-творческая
31.	Движение плеч	1		1	художественно-творческая
32.	Движение бёдрами	1		1	художественно-творческая
33.	Движение корпуса	1		1	художественно-творческая
34.	Координация движений современного танца	1		1	художественно-творческая
35.	Танцевальные комбинации современного танца	1		1	художественно-творческая
36.	Итоговое занятие.	1		1	художественно-творческая

### Содержание программы (2 год обучения)

Содержание программы представлено основными тематическими разделами:

- «Ритмика»
- «Элементы классического танца»
- «Элементы современного танца»
- «Постановочная и репетиционная работа»

*«Ритмика»* — музыкально-ритмическое развитие учащихся;

*«Элементы классического танца»* — работа над постановкой рук, ног, корпуса, головы. Построенные по степени усложнения упражнения подготавливают к исполнению более сложных движений, к увеличению физической нагрузки;

*«Элементы современного танца»* включают в себя элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей, изолированные движения различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, тазобедренного сустава, рук, ног.

*«Постановочная и репетиционная работа»* — подбор репертуара с учетом возрастных особенностей учащихся, который позволяет, в свою очередь, развивать у детей творческую инициативу, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.

### ***Тема 20***

Battementtendus:

- а) Из позиции в сторону, вперед, назад
- б) С Demi-plie: из V позиции по всем направлениям

### ***Тема 21***

Battementtendus:

- а) Из позиции в сторону, вперед, назад
- б) С Demi-plie: из V позиции по всем направлениям

### ***Тема 25***

Battementtendusjetes: а) С I и V позиции в сторону, вперед, назад,

б) С Demi-plie из I и V позиции в сторону, вперёд, назад

### ***Тема 28***

Изолированные движения головы: наклоны, повороты, квадрат, круг, полукруг.

### ***Тема 29***

Движение плеч: подъём и опускание, раскрытие, закрытие, полукруг, полный круг, вытягивание плеч

### ***Тема 30***

Движение бёдрами: квадрат, полукруг, покачивание вперёд- назад, покачивание в сторону, двойное покачивание в сторону

### ***Тема 31***

Движение корпуса: прямые наклоны, глубокий наклон вперёд, перегиб

### ***Тема 32***

Координация движений: наклоны головы, с одновременным выведением бёдер вперёд и назад, наклоны головы вправо - влево с покачиванием бёдер вправо - влево, полукруг бёдрами и головой справа налево и слева направо, круг головой и круги кистями, квадрат головой и бёдрами в одном направлении

### ***Тема 33***

Танцевальные комбинации: разминка, полуприседания, четвертные повороты, икс пружина, скольжение, перекат, двойное покачивание с восьмёркой руками, променад, твист с кругом руками. Буратино, пульсар, кик с перескоком, шоссе с перескоком, лягушонок, челнок позиции. ***Тема 34***

Движение бёдрами: квадрат, полукруг, покачивание вперёд- назад, покачивание в сторону, двойное покачивание в сторону.

### Учебно-тематический план (3 год обучения)

№ п/п	Раздел	Общее кол-во часов	Количество часов		Вид деятельности
			Теория	Практика	
1.	<b>I Раздел «Элементы классического танца»</b>	16	1	15	
2.	Вводное занятие.. Инструктаж по ТБ	1	1		познавательная
3.	Повторение пройденного материала	1		1	художественно-творческая
4.	Releveles – подъем на полупальцы в Vпозиции, с вытянутых ног и с Demi-plie	1		1	художественно-творческая
5.	Battement releveslents на 45 град. в сторону, вперед, назад с Ии Vпозиции	1		1	художественно-творческая
6.	Battementreleveslents на 45 град. в сторону, вперед, назад с Ии Vпозиции	1		1	художественно-творческая
7.	Grandbattementjete сИиVпозиции в сторону, вперед, назад	1		1	художественно-творческая
8.	Grandbattementjete сИиVпозиции в сторону, вперед, назад	1		1	художественно-творческая
9.	Passassemble в сторону (лицом к станку)				художественно-творческая
10.	Passassemble в сторону (лицом к станку)				художественно-творческая
11.	Changement de pied				художественно-творческая
12.	Pasassemble в сторону (лицом к станку), Changement de pied				художественно-творческая
13.	Итоговое занятие анализ				художественно-творческая

14.	Изолированные движения головы: наклоны, повороты, квадрат, круг, полукруг				художественно-творческая
15.	Движения плеч: подъем и опускание, раскрытие, закрытие, полукруг, полный круг, вытягивание плеч				художественно-творческая
16.	Движения бедрами: квадрат, круг, полукруг, покачивание вперед-назад, в сторону, двойное покачивание в сторону				художественно-творческая
17.	Движения корпуса: прямые наклоны, глубокий наклон вперед, перегиб				художественно-творческая
18.	<b>II раздел «Элементы современного танца»</b>	7		7	
19.	Координация движений современного танца.	1		1	спортивно-оздоровительная
20.	Координация движений современного танца.	1		1	спортивно-оздоровительная
21.	Танцевальные комбинации современного танца.	1		1	спортивно-оздоровительная
22.	Танцевальные комбинации современного танца.	1		1	спортивно-оздоровительная
23.	Разучивание этюда на современную тему «Степ»	1		1	спортивно-оздоровительная
24.	Разучивание этюда на современную тему «Степ»	1		1	спортивно-оздоровительная
25.	Итоговое занятие. Анализ	1		1	спортивно-оздоровительная
26.	<b>III раздел «Элементы историко-бытового танца»</b>	11	1	10	
27.	Исторический бальный танец XVIII века.	1	1		художественно-творческая
28.	Исторический бальный танец XVIII века.	1		1	художественно-творческая
29.	Исторический бальный танец XVIII века. Вальс	1		1	художественно-творческая

30.	«Вальс» - усложнение рисунка	1		1	художественно-творческая
31.	Белорусский танец	1		1	художественно-творческая
32.	Белорусский танец	1		1	художественно-творческая
33.	Итоговое занятие. Анализ	1		1	художественно-творческая
34.	Украинский танец	1		1	познавательная
35.	Украинский танец	1		1	художественно-творческая
36.	Работа в парах	1		1	художественно-творческая
37.	Итоговое занятие. Анализ	1		1	художественно-творческая

### Содержание программы (3 год обучения)

Содержание программы представлено основными тематическими разделами:

- «Элементы классического танца»
- «Элементы современного танца»
- «Элементы историко-бытового танца»

*«Элементы классического танца»* — работа над постановкой рук, ног, корпуса, головы. Построенные по степени усложнения упражнения подготавливают к исполнению более сложных движений, к увеличению физической нагрузки;

*«Элементы современного танца»* включают в себя элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей, изолированные движения различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, тазобедренного

сустава, рук, ног.

*«Элементы — историко-бытового танца»* знакомят детей с танцами разных эпох.

### ***Тема 17.***

Наклоны головы с одновременным выведением бедер вперед и назад, наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево, полукруг бедрами и головой справа налево и слева направо, круг головой и круги кистями, квадрат головой и бедрами в одном направлении.

### ***Тема 18.***

Наклоны головы с одновременным выведением бедер вперед и назад, наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево, полукруг бедрами и головой справа налево и слева направо, круг головой и круги кистями, квадрат головой и бедрами в одном направлении

### ***Тема 19.***

Разминка, полуприседание, четвертные повороты, икс, пружина, скольжение, пережат, двойное покачивание с восьмеркой руками, променад, твист с кругом руками, Буратино, пульсар, кик с перескоком, шассе с перескоком, лягушонок, челнок.

### ***Тема 20.***

Разминка, полуприседание, четвертные повороты, икс, пружина, скольжение, пережат, двойное покачивание с восьмеркой руками, променад, твист с кругом руками, Буратино, пульсар, кик с перескоком, шассе с перескоком, лягушонок, челнок.

### ***Темы 24-27.***

Исторический бальный танец XVIII века. Краткая характеристика эпохи. Дальнейшее развитие придворного

бального танца с использованием и переработкой народных бытовых танцев. Изменение костюмов. Появление выворотности в ногах. Появление мелких движений, низких прыжков, усложнение движений рук. Основание «Академии танца в Париже», ее роль в развитии исторического танца. Реверансы и поклоны. Менуэт. Гавот. Жига. Полонез, как танец следующей эпохи.

***Темы 28-29.***

**Движения из белорусского танца «Лявониха»:** основной шаг, па-де-баск, полька с поворотом вправо и влево. Фигура танца: «ручеек», «звездочки».

***Темы 30-33.***

**Движения украинского танца:** «бегунец» - длинный шаг вперед с прыжком с двумя последующими переступаниями; «припадание» - небольшой шаг в сторону, припадание в перекрещенном положении: направо – впереди стоит левая нога.

### Учебно-тематический план (4 год обучения)

№ п/п	Раздел	Общее кол-во часов	Количество часов		Вид деятельности
			Теория	Практика	
1.	<b>I Раздел «Элементы классического танца»</b>	16	1	15	
2.	Вводное занятие.. Инструктаж по ТБ	1	1		познавательная
3.	Повторение пройденного материала	1		1	художественно-творческая
4.	Releveles – подъем на полупальцы в Vпозиции, с вытянутых ног и с Demi-plie	1		1	художественно-творческая
5.	Battementrevelsents на 45 град. в сторону, вперед, назад с Ии Vпозиции	1		1	художественно-творческая
6.	Battementrevelsents на 45 град. в сторону, вперед, назад с Ии Vпозиции	1		1	художественно-творческая
7.	Grandbattementjete сИиVпозиции в сторону, вперед, назад	1		1	художественно-творческая
8.	Grandbattementjete сИиVпозиции в сторону, вперед, назад	1		1	художественно-творческая
9.	Passassemble в сторону (лицом к станку)				художественно-творческая
10.	Passassemble в сторону (лицом к станку)				художественно-творческая
11.	Changement de pied				художественно-творческая
12.	Pasassemble в сторону (лицом к станку), Changement de pied				художественно-творческая
13.	Итоговое занятие анализ				художественно-творческая

14.	Изолированные движения головы: наклоны, повороты, квадрат, круг, полукруг				художественно-творческая
15.	Движения плеч: подъем и опускание, раскрытие, закрытие, полукруг, полный круг, вытягивание плеч				художественно-творческая
16.	Движения бедрами: квадрат, круг, полукруг, покачивание вперед-назад, в сторону, двойное покачивание в сторону				художественно-творческая
17.	Движения корпуса: прямые наклоны, глубокий наклон вперед, перегиб				художественно-творческая
18.	<b>II раздел «Элементы современного танца»</b>	7		7	
19.	Координация движений современного танца.	1		1	спортивно-оздоровительная
20.	Координация движений современного танца.	1		1	спортивно-оздоровительная
21.	Танцевальные комбинации современного танца.	1		1	спортивно-оздоровительная
22.	Танцевальные комбинации современного танца.	1		1	спортивно-оздоровительная
23.	Разучивание этюда на современную тему «Джаз-фанк»	1		1	спортивно-оздоровительная
24.	Разучивание этюда на современную тему «Джаз-фанк»	1		1	спортивно-оздоровительная
25.	Итоговое занятие. Анализ	1		1	спортивно-оздоровительная
26.	<b>III раздел «Элементы историко-бытового танца»</b>	11	1	10	
27.	Исторический бальный танец XVIII-XIX веков.	1	1		художественно-творческая
28.	Исторический бальный танец XVIII-XIX веков.	1		1	художественно-творческая
29.	Исторический бальный танец XVIII-XIX веков. Полонез	1		1	художественно-творческая

30.	«Полонез» - усложнение рисунка	1		1	художественно-творческая
31.	Итоговое занятие. Анализ	1		1	художественно-творческая
32.	Русский танец	1		1	художественно-творческая
33.	Молдавский танец	1		1	художественно-творческая
34.	Молдавский танец	1		1	познавательная
35.	Народная пляска	1		1	художественно-творческая
36.	Работа в парах	1		1	художественно-творческая
37.	Итоговое занятие. Анализ	1		1	художественно-творческая

### Содержание программы (4 год обучения)

Содержание программы представлено основными тематическими разделами:

- «Элементы классического танца»
- «Элементы современного танца»
- «Элементы историко-бытового танца»

*«Элементы классического танца»* — работа над постановкой рук, ног, корпуса, головы. Построенные по степени усложнения упражнения подготавливают к исполнению более сложных движений, к увеличению физической нагрузки;

*«Элементы современного танца»* включают в себя элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей, изолированные движения различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, тазобедренного

сустава, рук, ног.

*«Элементы — историко-бытового танца»* знакомят детей с танцами разных эпох.

### ***Тема 17.***

Наклоны головы с одновременным выведением бедер вперед и назад, наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево, полукруг бедрами и головой справа налево и слева направо, круг головой и круги кистями, квадрат головой и бедрами в одном направлении.

### ***Тема 18.***

Наклоны головы с одновременным выведением бедер вперед и назад, наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево, полукруг бедрами и головой справа налево и слева направо, круг головой и круги кистями, квадрат головой и бедрами в одном направлении

### ***Тема 19.***

Разминка, полуприседание, четвертные повороты, икс, пружина, скольжение, пережат, двойное покачивание с восьмеркой руками, променада, твист с кругом руками, Буратино, пульсар, кик с перескоком, шассе с перескоком, лягушонок, челнок.

### ***Тема 20.***

Разминка, полуприседание, четвертные повороты, икс, пружина, скольжение, пережат, двойное покачивание с восьмеркой руками, променада, твист с кругом руками, Буратино, пульсар, кик с перескоком, шассе с перескоком, лягушонок, челнок.

### ***Темы 24-27.***

Краткая характеристика эпохи. Рассвет придворного бального танца. Связь бытовой хореографии и

сценической. Их схожесть в данный период. Изменение в костюме. Появление сложных прыжковых элементов, быстрый темп, Впервые поднятые вверх руки и их разнообразные положения. Реверансы и поклоны. Полонез. Бальная мазурка. Вальс.

### **Темы 29-33**

#### **Движение русского танца:**

«веревочка» - двойная; с шагом на каблук; «моталочка». Переменный дробный ход.

**Движения молдавского танца:** шаг с правой ноги с подскоком, движение против часовой стрелки. Исполнители стоят друг перед другом на небольшом расстоянии, держась за руки: правой за левую, левой за правую. Соединенные руки, свободные в локтях, подтянуты в стороны до уровня плеч или опущены вниз. Исполняя прыжки, одновременно поменять руки. Исполняя повороты в парах, из круга перестроиться в полукруг, в линии или в одну линию.

**Элементы народной пляски** – мальчикам присядка с вынесением ноги в стороны накрест и на каблук, ползунок, бегунец. Руки раскрыты в стороны. Девочкам – бегунец, веревочка; руки опущены вниз. Притопы двойные, тройные.

### Библиографический список

1. Шершнеv, В.Г. От ритмики к танцу / В.Г. Шершнеv – М.: Просвещение, 2008. – 482 с.
2. Харин, О.С. Сценическое воспитание на уроке хореографии / О.С. Харин // Учитель. – 2003. - №3.
3. Лопухов, А.В. Основы характерного танца / А.В. Лопухов – М.: изд-во «Лань», 2008. - 344 с.
4. Вашкевич, Н.Н. История хореографии всех времен и народов / Н.Н. Вашкевич. – М.: изд-во «Планета музыки», 2009, 287 с.
5. 1. Бернштейн, В.М. Очерки по физиологии движения и физиологии активности / В.М. Бернштейн. – М., 2005. – 239 с.
6. Блазис, К. Танцы вообще / К. Блазис. – М.: изд-во «Планета музыки», 2008. - 324 с.
7. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
8. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г
9. Е.А. Пинаева. Классический танец. – Москва, 2006г.
10. А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск, 2008 г. (D.V.D.)

## **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо:

- просторное помещение с деревянным полом, оборудованное специальными станками и зеркалами;
- костюмы для занятий и специальная обувь;
- звуковоспроизводящая аппаратура.