

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир танца» разработана с учетом действующих нормативных документов на основе Авторской комбинаторной образовательной программы дополнительного образования детей «КРАСОТА, ГАРМОНИЯ, ЗДОРОВЬЕ» Утверждена приказом МБУДО г. Иркутска ЦДТ «Октябрьский» 28 августа 2019 года № 340 . С целью организации учебного процесса в Образцовом хореографическом коллективе «Fiesta» созданном на базе МБОУ СОШ № 14 г. Иркутска в 2009 году. В основу обучения положено три комплекса специальных высокоэффективных физических упражнений, выполняемых в правильно выбранном темпе с заданной интенсивностью физических нагрузок, четко регламентированных по времени:

- партерная гимнастика и прыжки;
- классический экзерсис у станка и на середине зала;
- народный экзерсис у станка и на середине зала.

Программа предусматривает увеличение физической нагрузки с учетом возрастных особенностей и усложнение изучаемых танцевальных комбинаций (в том числе изменения темп и ритм) в зависимости от времени обучения и степени усвоения материала.

### **Направленность программы - художественная.**

**Актуальность программы** заключается в том, что в соответствии с новым социальным заказом общества на деятельность системы образования школа должна воспитывать ребенка как здорового, свободного компетентного, конкурентоспособного члена общества.

В «Концепции модернизации российского образования» (распоряжение Правительства РФ от 29.12.01г. № 1756-р) указывается на необходимость обеспечения условий для самоопределения и самореализации личности школьника в период обучения в конкретном общеобразовательном учреждении. Одним из направлений этой работы является обучение детей хореографии в условиях общеобразовательной школы.

Организация такого обучения имеет целый ряд особенностей по сравнению со специализированными учреждениями. При поступлении детей в хореографическую школу педагоги обращают особое внимание на наличие у них внешних сценических и профессиональных физиологических данных, например, пропорции телосложения, выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъема), наличие танцевального шага, гибкости тела, прыжка. То есть, дети проходят специальный профессиональный отбор на предмет физиологической пригодности к обучению хореографии.

В общеобразовательной школе педагогу дополнительного образования приходится работать со всеми детьми, желающими заниматься хореографией, независимо от наличия у них природных данных, за исключением тех детей, для кого эти занятия противопоказаны по состоянию здоровья. То есть, школьному хореографу необходимо сначала развить у ребенка выворотность ног, стопу, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, а уж затем приступать к дальнейшему обучению.

В школьном хореографическом коллективе, в отличие от класса хореографического училища, ежегодно происходит серьезное обновление состава, связанное с выпуском старшеклассников и приходом новичков, желающих заниматься хореографией. Причем приходят дети разного возраста (от 7 до 16 лет) и с разным уровнем физического развития. Их надо «с нуля» довести до уровня подготовки сверстников, которые уже давно занимаются в коллективе, т.к. длительное пребывание детей разного возраста в подготовительной группе создает дополнительные трудности: разный возраст требует различных физических нагрузок, а это в ходе общего занятия сделать не просто.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что она обеспечивает формирование нужных навыков и умений для освоения всего спектра танцевального искусства, дает возможность детям гармонично развиваться как физически, так и духовно, прививает любовь к танцу в частности и к народному творчеству в целом. Программа обеспечивает условия для всестороннего эстетического развития детей.

**Отличительные особенности.** Для организации обучения детей хореографии в условиях общеобразовательной школы нужна специализированная программа обучения детей хореографии. Вернее сказать - программа обучения детей хореографии в условиях общеобразовательной школы, т.к. существующие программы обучения детей хореографии, как правило, разработаны для специализированных учреждений и не учитывают специфических особенностей такого обучения.

**Концептуальная идея программы** - основное условие достижения хороших результатов заключается не в применении каких-то сверхэффективных упражнений, а в умении хореографа научить детей максимально правильно выполнять то или иное упражнение, чувствовать свое тело, свои мышцы, владеть ими. Для этого необходимо знать механику выполнения движений и обладать умением грамотно и доходчиво объяснить ее детям, правильно определять размер физической нагрузки во время занятия, как для всей группы детей, так и для каждого ребенка с учетом возраста и уровня физического развития. Программа учитывает возможность обучения в одной группе учащихся *с разной степенью физического развития*, поэтому хореограф должен уметь грамотно определять **нормы** физической нагрузки в результате анализа поведения детей, их эмоционального и физического состояния. Недостаточный уровень нагрузки затягивает время достижения необходимой физической формы детям и обучения хореографии в целом, а более высокие нагрузки приводят к накоплению усталости и потере интереса к занятиям хореографией.

Одним из условий освоения программы является взаимодействие хореографа с родителями учащихся на протяжении всего периода обучения. Для педагога важно найти подход к каждому учащемуся, создать для него оптимальные условия развития, при которых он будет чувствовать себя комфортно и сможет реализовать свой творческий потенциал. Это возможно только при тесном взаимодействии с родителями путем вовлечения их в

учебно-воспитательный процесс.

**Адресат программы** - учащиеся младшего, среднего и старшего возраста, от 6 до 16 лет, желающие заниматься хореографией, независимо от наличия физиологических данных.

**Срок реализации программы** - 6 лет.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** 1-3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), начиная с 4-го года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (по 216 часов в год). Перерыв между занятиями 10 минут, один час составляет - 45минут. В экзаменационный период, в дни школьных каникул, допускается работа объединения с меньшим численным составом. Педагог имеет право переносить занятия по времени или по дням недели в связи с проводимыми конкурсами, соревнованиями, на основании письменного заявления, по согласованию с директором или заместителем директора образовательной организации.

Предусмотрены дополнительные индивидуальные и групповые занятия с солистами по разучиванию сольных партий к танцам из репертуара ансамбля - по 2 часа в неделю. Цель- разучивание сольных партий и достижение высокого уровня качества их исполнения.

**Особенность состава учебных групп** учащихся заключается в том, что до 4-го года обучения группы формируются по годам обучения в школе: учащиеся 1-х, 2-х, 3-х классов. Начиная с 4-го года обучения состав групп может быть смешанным: учащиеся 4-6-х классов и учащиеся 7-11-х классов школы. Состав этих групп зависит от количества обучаемых из тех или иных классов школы.

**Основная цель программы** - организация учебного процесса по обучению детей хореографии в условиях общеобразовательной школы.

**Частные цели и задачи** сформулированы в каждом разделе по периодам обучения.

**Объем и содержание программы.**

**Комплекс основных характеристик программы.**

Объем программы - 1080 часов: 144 часа в 1-й по 3- й год обучения и по 216 часов в последующие 3 года.

**Правила зачисления в ту или иную группу.**

При поступлении в коллектив дети, которые занимались ранее хореографией проходят просмотр. По итогам просмотра ребенок определяется в тот или иной год обучения.

На просмотре дети демонстрируют:

1. Выворотность;
2. Растворку ног и спины.

Если ребенок 7 лет умеет садиться на все три шпагата, делать упражнения: мостик, вазочка, корзинку. То ребенка могут зачислить на 3 год обучения, так как в этом году дети уже должны уметь выполнять эти упражнения.

**Планируемые результаты** указаны в каждом разделе по периодам обучения:

- по итогам первоначальной подготовки (1-й год обучения);
- по итогам изучения комплекса упражнений классического экзерсиса (3 года обучения);
- по итогам изучения комплекса упражнений народного экзерсиса (3 года обучения);
- по итогам обучения хореографии в условиях общеобразовательной школы (6 лет обучения).

### **Содержание программы**

#### **1 год обучения**

**Цель** - при помощи комплекса специальных упражнений партерной гимнастики и прыжков развить силу и эластичность всех групп мышц ребенка, исправить отклонения в его физическом развитии и подготовить его к выполнению классического экзерсиса у станка и на середине зала.

**Комплекс учитывает разные формы пропорции тела**, а именно:

- **дихломорфную** - узкие туловище, плечи, таз, длинные ноги и руки при коротком туловище;
- **мезоморфную** - средняя форма (нормальная);
- **брахиморфную** - длинное и широкое туловище, короткие ноги и руки.

В комплекс также включены упражнения лечебно-профилактической физкультуры, что позволяет исправлять **различные отклонения в осанке**:

- **сколиоз** - асимметрия лопаток;
- **лондоз** - седлообразная спина;
- **кифоз** - сутулость;
- **«О» и «Х»** - образные ноги;
- **плоскостопие**.

#### **Раздел I. Теоретическая подготовка.**

**Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности на уроке.**

**Тема 1.2. Режим дня, питания, личная гигиена.**

**Тема 1.3. Простейшие сведения о строении человека.**

**Темы 1.4-1.5 в течение 1-го года обучения не изучаются.**

**Тема 1.6. Знакомство с историей мировой хореографии.**

**Тема 1.7. История развития русской хореографии.**

#### **Раздел II. Музыкально-ритмическая подготовка.**

**Тема 2.1. Элементарные сведения о музыкальной грамоте.**

**Тема 2.2. Развитие чувства ритма.**

**Тема 2.3 в течение 1-го года обучения не изучается.**

#### **Раздел III. Хореографическая подготовка.**

**Тема 3.1. Первоначальная подготовка (партерная гимнастика).**

**Темы 3.2-3.5 в течение 1 -го года обучения не изучаются.**

**Тема 3.6. Сюжетный танец.**

## **Раздел IV. Сценическое мастерство.**

**Тема 4.1. Мимика, жест.**

**Темы 4.2-4.3 в течение 1-го года обучения не изучаются.**

## **Раздел V. Композиция и постановка танца.**

**Тема 5.1. Основы композиции и постановки танца..**

**Тема 5.2. Рисунок танца.**

**Тема 5.3 в течение 1 -го года обучения не изучается.**

**Тема 5.4. Изучение отдельных танцевальных комбинаций.**

**Тема 5.5. Постановка танцев.**

**Тема 5.6. Отработка танцев.**

**Тема 5.7. Концертная деятельность.**

### **Примерный репертуар 1-го года обучения:**

1. Народный танец «Соломоново Решение»;
2. Эстрадный танец «Обалденные»;
3. Сюжетный танец «Король Лев!».

### **2-й и 3-й годы обучения.**

В основу обучения положен комплекс упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Классический экзерсис давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства. Это четко выработанная система движений, в которой нет ничего случайного, лишнего, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным.

Непременные условия классического танца - выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. Приобретается это регулярным тренажем при тщательном выполнении установленных правил.

**Основная цель** - научить детей сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в простейших элементах и сложных комбинациях, развить их координацию и музыкальность, подготовить физически и технически к освоению народного экзерсиса.

### **Основные задачи:**

1. Постановка корпуса, ног, рук, головы;
2. Развитие координации движений;
3. Развитие силы и выносливости, устойчивости и техники исполнения;
4. Развитие танцевальности и музыкального слуха, умения сочетать музыку и движение.

## **Раздел I. Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности на уроке.**

**Тема 1.2 в течение 2-3-го года обучения не изучается.**

**Тема 1.3. Простейшие сведения о строении человека.**

**Тема 1.4. Первая медицинская помощь при травмах.**

**Тема 1.5 в течение 2-3-го года обучения не изучается.**

**Тема 1.6. Знакомство с историей мировой хореографии.**

**Тема 1.7. История развития русской хореографии.**

**Раздел II. Музыкально-ритмическая**

**подготовка .**

**Тема 2.1. Элементарные сведения о музыкальной грамоте.**

**Тема 2.2 в течение 2-3-го года обучения не изучается.**

**Тема 2.3. Составление небольших хореографических композиций на заданную музыкальную тему.**

**Раздел III. Хореографическая**

**подготовка**

**Тема 3.1. Первоначальная подготовка (партерная гимнастика).**

**Тема 3.2. Классический экзерсис.**

**Темы 3.3-3.4 в течение 2-3-го года обучения не изучаются.**

**Тема 3.5. Эстрадный танец.**

**Тема 3.6 в течение 2-3-го года обучения не изучается.**

**Раздел IV. Сценическое мастерство**

**Тема 4.1. Мимика, жест.**

**Тема 4.2. Правила применения сценического грима.**

**Тема 4.3 в течение 2-3-го года обучения не изучается.**

**Раздел V. Композиция и постановка танца**

**Тема 5.1 в течение 2-3-го года обучения не изучается.**

**Тема 5.2. Рисунок танца.**

**Тема 5.3. Сценический образ.**

**Тема 5.4. Изучение отдельных танцевальных комбинаций.**

**Тема 5.5. Постановка танцев.**

**Тема 5.6. Отработка танцев.**

**Тема 5.7. Концертная деятельность.**

**Примерный репертуар 2-3-го годов обучения:**

1. Эстрадный танец «Весна»;

2. Эстрадный танец «Комикс»;

3. Эстрадный танец «Байкеры»;

4. Народный танец «Во всякой избушке»;

5. Народный танец «Мастерицы».

**4-6-й годы обучения**

Начиная с 4-го года обучения, когда дети хорошо усвают классический экзерсис и

достигнут достаточного уровня физического развития, приступаем к изучению народного

экзерсиса.

**Народный танец** - это один из древнейших видов народного искусства, сложившийся под

влиянием географических, исторических и социальных условий жизни,

выражающий

стиль и манеру исполнения каждого народа и неразрывно связанный с другими видами

искусства, главным образом с музыкой.

У каждого народа - свои танцевальные традиции, пластический язык, особая координация

движения с музыкой. Но есть общие закономерности, элементы, положенные в основу

урока народного танца, освоение которых позволяет исполнять любые народные танцы.

**Цель:** изучить основы народного танца, отработать его элементы, научить детей понимать

характер и особенности исполнения, привить любовь к народному творчеству, научить

понимать его красоту и неповторимость.

**Задачи:**

1. Изучить особенности движений, характерных для народных танцев;

2. Освоить технику исполнения учебных композиций у станка и на середине зала;

3. Овладеть стилистикой народной хореографии, умением передавать национальные

особенности и манеру исполнения.

### **Раздел I. Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности на уроке.**

**Тема 1.2 в течение 4-6-го года обучения не изучается.**

**Тема 1.3. Простейшие сведения о строении человека.**

**Тема 1.4. Первая медицинская помощь при травмах.**

**Тема 1.5. Психологический самоконтроль и элементы аутотренинга.**

**Тема 1.6. Знакомство с историей мировой хореографии.**

**Тема 1.7. История развития русской хореографии.**

### **Раздел II. Музыкально-ритмическая подготовка .**

**Темы 2.1-2.2 в течение 4-6-го года обучения не изучаются.**

**Тема 2.3. Составление небольших хореографических композиций на заданную музыкальную тему.**

### **Раздел III. Хореографическая подготовка**

**Тема 3.1. Первоначальная подготовка (партерная гимнастика).**

**Тема 3.2. Классический экзерсис.**

**Тема 3.3. Народный экзерсис.**

**Тема 3.4 в течение 4-6-го года обучения не изучается.**

**Тема 3.5. Эстрадный танец.**

**Тема 3.6 в течение 4-6-го года обучения не изучается.**

### **Раздел IV. Сценическое мастерство**

**Тема 4.1. Мимика, жест.**

**Тема 4.2. Правила применения сценического грима.**

**Тема 4.3. Роль костюма в воплощении сценического образа.**

**Раздел V. Композиция и постановка танца**

**Тема 5.1. Основы композиции и постановки танца.**

**Тема 5.2. Рисунок танца.**

**Тема 5.3. Сценический образ.**

**Тема 5.4. Изучение отдельных танцевальных комбинаций.**

**Тема 5.5. Постановка танцев.**

**Тема 5.6. Отработка танцев.**

**Тема 5.7. Концертная деятельность.**

**Примерный репертуар 4-6-го года обучения:**

1. Сюжетный танец «Схватка»;
2. Эстрадный танец «Торнадо»;
3. Эстрадный танец «Обана»;
4. Эстрадный танец «Дело Было вечером»;
5. Деми-классический танец «Жемчужный Вальс»;
6. Народный танец «Делу время.»;
7. Народный танец «Кумушки»;
8. Народный танец «Масленица».

**Планируемые результаты**

**В результате 1-го года обучения хореографии обучающиеся**

**должны иметь представление:**

- о хореографии в целом и её месте в мировой культуре;
- о возникновении и развитии различных направлений хореографического искусства;
- об основах строения и функционирования опорно-двигательного аппарата человека и его дыхательной системы;
- об основах композиции и постановки танца;
- об основах сценического мастерства.

**знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях хореографией;
- правила питания и личной гигиены;
- требования, предъявляемые к внешнему виду;
- комплекс специальных упражнений и механику исполнения каждого движения;
- что такое ритм, музыкальный размер, такт, затакт.

**уметь:**

- соблюдать режим дня и питания;
- правильно выполнять каждое упражнение комплекса специальных упражнений;
- слышать музыку и попадать в такт при выполнении танцевальных

- элементов и хореографических композиций;
- распознавать изученные элементы в структуре музыкального произведения;
  - передавать образы и эмоции при помощи мимики и жеста;
  - исполнять свои партии в танцах из репертуара ансамбля для групп 1-го года обучения.

### **2-3 годы обучения**

**В результате обучения классическому экзерсису обучающиеся должны иметь представление:**

- о классическом танце и его месте в хореографии;
- о творчестве известных постановщиков и исполнителей классического танца;
- о физиологическом строении человека, функционировании основных систем организма в процессе занятий хореографией;
- об основах музыкальной грамоты;
- о правилах использования сценического грима;
- об основах сценического мастерства;
- о роли сюжета в хореографическом произведении. **знать:**
- правила поведения и техники безопасности при изучении классического экзерсиса;
- правила питания и личной гигиены;
- алгоритм действий по оказанию первой медицинской помощи при получении травм;
- правила постановки корпуса, позиции рук, ног, головы в классическом танце;
- комплекс упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, механику исполнения каждого движения;
- правила применения в хореографических постановках геометрических фигур: кругов, эллипсов, параллельных линий, диагоналей, квадратов, треугольников и спиралей. **уметь:**
- правильно распределять тяжесть тела на двух и на одной ноге;
- правильно выполнять комплекс упражнений классического экзерсиса;
- передавать характер музыки посредством движения;
- сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в простейших элементах и сложных комбинациях;
- правильно двигаться по сцене;
- правильно применять сценический грим;
- передавать мысли, чувства, переживания человека, его действия и поступки, образ, характер во время исполнения танца.

### **4-6 годы обучения**

**В результате обучения народному экзерсису обучающиеся должны иметь представление:**

- о народном танце и его месте в хореографии;
- о творчестве известных постановщиков и исполнителей народного танца;
- об особенностях народной музыки и исполнения народного танца;

- о правилах использования сценического грима;
- об истории народного костюма и правилах его использования в хореографии. **знать:**
- правила поведения и техники безопасности при изучении народного экзерсиса;
- правила постановки корпуса, позиции рук, ног, головы в народном танце;
- комплекс упражнений народного экзерсиса у станка и на середине зала, механику исполнения каждого движения;
- правила постановки хореографических композиций.

**уметь:**

- правильно выполнять комплекс упражнений народного экзерсиса;
- правильно исполнять используемые в народных танцах движения, трюки, крутки, хлопушки и т.д.;
- правильно передать стилистику народной хореографии, национальные особенности и манеру исполнения;
- самостоятельно сочинять хореографические композиции.

**Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Учебные планы**

**1-й год обучения:**

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов.			Форма промежуточной, итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел I. Теоретическая подготовка	10	10	0	
1.1	Правила поведения и техника безопасности на уроке.	2	2	0	
1.2	Режим дня, питания, личная гигиена.	2	2	0	
1.3	Простейшие сведения о строении человека.	2	2	0	
Темы 1	1.4-1.5 не изучаются.				
1.6	Знакомство с историей мировой хореографии.	2	2	0	

	Классический танец. Балеты «Щелкунчик», «Золушка».				
1.7	История развития русской хореографической школы. Зарождение русской хореографической школы.	2	2	0	
<b>Раздел II. Музыкально-ритмическая подготовка</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
2.1	Элементарные сведения о музыкальной грамоте.	2	2	0	
2.1.1	Ритм и ритмический рисунок.	2	2	0	
2.1.2	Темп, динамические оттенки музыки.	2	2	0	
2.2	Развитие чувства ритма. Музыкальные игры и задания на распознавание изученных элементов в структуре музыкального произведения.	12	0	12	
<b>Раздел III. Хореографическая подготовка</b>		<b>85</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	
3.1	Первоначальная подготовка.	34	0	34	
3.1.1	Партерная гимнастика.	27	0	27	
3.1.2	Прыжки.	16	0	16	

3.1.3	Акробатика и растяжка.	8	0	8	
Темы 3.2-3.5 не изучаются.					
<b>Раздел IV. Композиция и постановка танца</b>		<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	
4.1	Изучение отдельных танцевальных комбинаций.	15	0	15	
4.2	Постановка танцев.	13	0	13	
4.3	Концертная деятельность.	4	0	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Открытый урок
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Открытый урок
<b>Итого:</b>		<b>149</b>	<b>18</b>	<b>131</b>	

## 2-й год обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов.			Форма промежуточной, итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел I. Теоретическая подготовка	6	6	0	

1.1	Правила поведения и техника безопасности на уроке.	2	2	0	
Тема 1.2 не изучается.					
1.3	Простейшие сведения о строении человека.	2	2	0	
Тема 1.4 не изучается.					
1.5	Знакомство с историей	2	2	0	

	миро́вой хореогра́фи и.				
<b>Раздел II. Музыкально-ритмическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
2.1	Элементарные сведения о музыкальной грамоте. Ритм и ритмический рисунок.	2	2	0	
Тема 2.2 не изучается.					
2.3	Составление небольших хореографических композиций на заданную музыкальную тему.	4	1	3	
<b>Раздел III. Хореографическая подготовка</b>		<b>90</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	
3.1	Общефизическая подготовка.	22	0	22	
3.1.1	Партерная гимнастика.	10	0	10	
3.1.2	Прыжки.	10	0	10	
3.1.3	Акробатика и растяжка.	4	0	4	
3.2	Классический экзерсис.	26	0	26	
3.2.1	Классический экзерсис на середине зала.	18	0	18	

<b>Раздел IV. Композиция и постановка танца</b>		<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	
Тема 4.1 не изучается.					
4.2	Рисунок танца.	10	0	10	
4.3	Сценический образ.	6	0	6	
4.4	Изучение отдельных танцевальных комбинаций.	6	0	6	
4.5	Постановка танцев.	10	0	10	
4.7	Концертная деятельность.	10	0	10	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Открытый урок
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Открытый урок
<b>Итого:</b>		<b>158</b>	<b>9</b>	<b>149</b>	

### 3-й год обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов.			Форма промежуточной, итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел I. Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	

1.1	Правила поведения и техника безопасности на уроке.	2	2	0	
Тема 1.2 не изучается.					
1.3	Простейшие сведения о строении человека.	2	2	0	

1.4	Первая медицинская помощь при травмах.	2	2	0	
Тема 1.5 не изучается.					
1.6	Знакомство с историей мировой хореографии.	4	4	0	
1.6.1	Мастера эстрадного танца (братья Гусаковы, Кирсанов, Духова).	2	2	0	
1.7	История развития русской хореографической школы.	2	2	0	
<b>Раздел II. Музыкально-ритмическая подготовка</b>		4	2	2	
2.1	Элементарные сведения о музыкальной грамоте. Ритм и ритмический рисунок.	2	2	0	

Тема 2.2 не изучается.					
2.3	Составление небольших хореографических композиций на заданную музыкальную тему.	2	0	2	
<b>Раздел III. Хореографическая подготовка</b>		86	0	78	
3.1	Общефизическая подготовка.	16	0	16	

3.1.1	Партерная гимнастика.	8	0	8	
3.1.2	Прыжки.	10	0	10	
3.1.3	Акробатика и растяжка.	4	0	4	
3.2	Классический экзерсис.	28	0	28	
3.2.1	Классический экзерсис на середине зала.	10	0	10	
3.2.2	Allegro (прыжки).	10	0	10	
Темы 3.3-3.4 не изучаются.					
<b>Раздел IV. Композиция и постановка танца</b>		<b>46</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	
Тема 4.1 не изучается.					
4.2	Рисунок танца.	14		14	
4.3	Сценический образ.	8	0	8	
4.4	Изучение отдельных танцевальных комбинаций.	6	0	6	
4.5	Постановка танцев.	14	0	14	
4.7	Концертная деятельность.	4	0	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Открытый урок
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Открытый урок
<b>Итого:</b>		<b>154</b>	<b>16</b>	<b>138</b>	

#### 4-6-й годы обучения:

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов.			Форма промежуточной, итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел I. Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	

1.1	Правила поведения и техника безопасности на уроке.	2	2	0	
Тема 1.2 не изучается.					
1.3	Простейшие сведения о строении человека.	2	2	0	
1.4	Первая медицинская помощь при травмах.	2	2	0	
1.5	Психологический самоконтроль и элементы аутотренинга.	2	1	1	
1.6	Знакомство с историей мировой хореографии. Танцы народов мира. Полька, краковяк, гопак, лезгинка.	4	4	0	

1.7	История развития русской хореографической школы. Мастера народного танца Годенко, Устинова, Князева, Надеждина.	4	4	0	
<b>Раздел II. Музыкально-ритмическая подготовка</b>		<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	
Темы 2.1-2.2 не изучаются.					

2.3	Составление небольших хореографических композиций на заданную музыкальную тему.	14	0	14	
<b>Раздел III. Хореографическая подготовка</b>		<b>124</b>	<b>0</b>	<b>124</b>	
3.1	Партерная гимнастика.	2	0	2	
3.1.1	Прыжки, координация	14	0	14	
3.2	Классический экзерсис.	40	0	40	
3.2.1	Классический экзерсис на середине зала.	14	0	14	
3.2.2	Allegro (прыжки).	10	0	10	
3.3	Народный экзерсис.	26	0	26	
3.3.1	Народный экзерсис на середине зала.	16	0	16	
Тема 3.4 не изучается.					
3.5	Эстрадный танец.	2	0	2	
<b>Раздел IV. Сценическое мастерство</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
4.1	Мимика, жест.	2	0	2	
<b>Раздел V. Композиция и постановка танца</b>		<b>63</b>	<b>0</b>	<b>63</b>	
5.1	Рисунок танца.	21	0	21	
5.2	Сценический образ.	12	0	12	
5.3	Изучение отдельных танцевальных комбинаций.	9	0	9	
5.4	Постановка танцев.	21	0	21	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Открытый урок	
<b>Итоговая</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Открытый	

<b>аттестация</b>				<b>урок</b>	
<b>Итого:</b>			<b>225</b>	<b>26</b>	<b>199</b>

### **Методические материалы**

#### **Вариант построения урока партерной гимнастики.**

В основу урока положен комплекс специальных физических упражнений в партере, позволяющих последовательно развивать все группы мышц ребенка.

#### **Основные задачи:**

1. Определить уровень физического развития детей.
  2. Исправить отклонения в физическом развитии.
  3. Развить силу и эластичность всех групп мышц, подвижность суставов.
  4. Развить выворотность ног, т.е. способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы) в положение *en dehors* (наружу) при правильно поставленном корпусе.
  5. Развить подъем стопы, т.е. изгиб стопы вместе с пальцами.
  6. Развить балетный шаг, т.е. способность легко поднимать вперед, назад и в сторону ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом.
  7. Развить гибкость тела, т.е. величину прогиба назад и вперед.
  8. Развить прыгучесть, т.е. силу мышц, эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола, мягкость приземления, подвижность и согласованность работы тазобедренного, коленного и голеностопного суставов;
  9. Развить общую координацию движений, ее основные виды:
    - **нервную**, т.е. чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки на основе работы зрительного и вестибулярного аппаратов (развивает профессиональную память);
    - **мышечную** - т.е. групповое взаимодействие мышц, обеспечивающее устойчивость тела;
    - **двигательную** - т.е. процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени, в т.ч. и под музыку.
- Урок делится на 3 части:**
- 1. Разминка.**
  - 2. Партерная гимнастика.**
  - 3. Прыжки.**

**Дидактический материал, техническое оснащение:** фонограмма, магнитофон.

**Методы обучения:** Практический, словесный, наглядный, объяснение.

**Форма обучения и виды занятий:** Практический.

### Оценочные материалы

#### Мониторинг образовательного процесса.

Ежегодно осуществляется мониторинг образовательного процесса. Он проводится в декабре ,май (промежуточная аттестация),итоговая аттестация проходит по итогу шестого года обучения в мае месяце.. Основная задача входящего контроля заключается в том, чтобы оценить уровень хореографической подготовки каждого ребенка после летних каникул и определить объем нагрузки для достижения им средних показателей по группе.

Оценка проводится педагогом во время первых занятий по общефизической подготовке.

Результаты заносятся в ведомость состояния детей на начало года с выставлением оценки по четырех балльной системе (от 2 до 5):

№п/п	Ф.И.О. обучающее гося	Уровень физическо й подготовки	Выполнение упражнений партерной гимнастики	Выполн ение програ ммы прыжко в	Итоговая оценка готовности к занятиям

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме открытого урока, где педагог оценивает степень усвоения учебного материала и уровень исполнительского мастерства каждого ребенка по совокупности выполнения основных элементов программы обучения. **Объем освоения программы** рассчитывается с учетом посещаемости: количество посещенных ребенком занятий делится на количество занятий в группе, проведенных педагогом, и умножается на 100.

**Уровень усвоения учебного материала** оценивается в баллах (от 1 до 10), процентах (от 0 до 100) и словесно (минимальный, допустимый, высокий).

#### В соответствии с уровнями характеристиками:

**высокий** - справился самостоятельно, задание выполнил в полном объеме (оценка 8-10 баллов);

**допустимый** - справился с помощью педагога (учащихся группы), задание выполнил в полном объеме (оценка 5-7 баллов);

Оценка проводится педагогом во время первых занятий по общефизической

подготовке. Результаты заносятся в ведомость состояния детей на начало года с выставлением оценки по четырех балльной системе (от 2 до 4):  
**минимальный** - постоянно требовалась помочь педагога, задание в полном объеме не выполнено или допущено много ошибок (оценка 1 балл).

Уровневые характеристики освоения учащимися содержания образовательной программы	Минимальный	Не владеет в полном объеме знаниями, умениями и навыками по своему виду деятельности согласно образовательной программе. Испытывает затруднения с применением знаний на практике. Презентация результатов образовательной деятельности на уровне учреждения или объединения отсутствует (за период полугодия уч.года).
	Допустимый	Владеет знаниями, умениями и навыками по определенному виду деятельности согласно образовательной программе, но не всегда может применить их на практике. В команде является исполнителем. Стремится к познанию основ культуры жизни и творчества. Результаты личностных достижений представлены на уровне объединения или учреждения (за период полугодия уч.года) .
	Высокий	Владеет в полном объеме знаниями, умениями и навыками по определенному виду деятельности согласно программе и применяет их на практике. Умеет работать в команде, создавать и реализовывать проекты. Строит свою жизнь по законам гармонии,

		красоты и здоровья. Владеет основами культуры жизни и творчества. Представляет результаты образовательной деятельности на окружном и муниципальном уровнях (за период полугодия года). Знает происхождение различных народных танцев. Теорию музыкальной грамотности. Значение и правило исполнения всех движений в классическом танце.
	Оптимальный	Результаты образовательной деятельности представлены учащимся на областном, региональном, федеральном и международном уровнях (победитель, призер, лауреат, дипломант) (за период полугодия уч.года).

Результаты аттестаций заносятся в оценочные ведомости на каждую группу отдельно.

**Протокол промежуточной аттестации учащихся за 202\_ -202\_ уч.г.**

Дата проведения \_\_\_\_\_  
 Название детского объединения \_\_\_\_\_  
 ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_  
 Форма проведения \_\_\_\_\_  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО учащегося	Год обучения	Форма аттестации	Итоги аттестации (высокий, средний, низкий уровень)

По итогам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_ учащихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Подпись членов комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

/ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Протокол итоговой аттестации учащихся за 202\_ -202\_ уч.г.

Дата проведения \_\_\_\_\_

Название детского объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Члены

комиссии \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО учащегося	Год обучения	Форма аттестации	Итоги аттестации (высокий, средний, низкий уровень)

Прошли итоговую аттестацию \_\_\_\_\_ учащихся

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Подпись членов комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### (Приложение 1)

№ п/п	ФИО учащегося	Уровень прохождения промежуточной аттестации (кол- во баллов)	Объем освоения программы за первое полугодие	Уровень освоения учащимися содержания образовательной программы
1	2	3	4	

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы

- Наличие просторного зала с ровным полом, оборудованного настенными

зеркалами в полный рост и хореографическим станком.

- Наличие концертного или актового зала со сценой.
- Наличие костюмерной, оборудованной стеллажами для хранения костюмов и швейной машинкой.
- музыкальный центр.
- Форма для занятий.
- Костюмы к танцам.

### **Список литературы**

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

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - М.: «Искусство», 2004.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: «Просвещение», 2007.
3. Бачинская Н.А. Русские хороводы и хороводные песни. - М.: МУЗГИЗ, 1951.
4. Ваганова А.Я. Основа классического танца. - М.: «Искусство» 1948.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: «Просвещение», 2001.
6. «Всё о балете». Сост. Е. Я. Суриц. - Л.: «Музыка», 1966.
7. Голейзовский К.Я. Образы русской народной хореографии. - М.: «Искусство», 2004.
8. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - Спб.: ИГУП, 2010.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: «ВЛАДОС», 2009.
10. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: «Искусство», 2008.
11. Заикин И.И., Заикина И.А. Областные особенности русского народного танца. - Орел, 2010.
12. Захаров В.М. Поэтика русского танца. - М.: «Инженер», 2009. Т. 1-4.
13. Зацепина К.Н. Народно-сценический танец. - М.: «Просвещение», 2006.
14. Звездочкин В.А. Классический танец. - Ростов н/Д: «Феникс», 2009.
15. Иванова В.М. Историко-бытовой танец. - М.: «Искусство», 1988.
16. Кострицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: «Искусство», 2008.
17. Кегеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: «Физкультура и спорт», 1985.
18. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурнооздоровительных занятий. - Орёл: «Труд», 2006.
19. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. - Л., «Искусство», 1940.
20. Морель Ф. Хореография в спорте. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.

21. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии.  
- М.: «Искусство», 2008.
22. Рогозин И.В. Танец в коллективе художественной самодеятельности.  
- М.: «Россия», 2010.
23. Ротерс Г.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.  
- М.: «Просвещение», 1989.
24. Смирнова М.В. Классический танец. - М.: «Искусство», 2008.
25. Смолевский В.М., Ивлев Б. К. Нетрадиционные виды гимнастики.  
- М.: «Просвещение», 1992.
26. Суна Х.Ю. Латышский народный танец. - М.: «Искусство», 2003.
27. Ткаченко Т. Работа с танцевальными коллективами. - М.: «Искусство», 1958.
28. Уральская В.И. Природа танца. - М.: «Искусство», 1990.
29. Чурко Ю.М. Танцевальная культура белорусского народа. - Минск, 2010.
30. Шереметьевская М. Прогулка в ритмах степа. - М.: «Печатное дело», 2006.

**Список нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 года № 33660).
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области - письмо Министерства образования Иркутской области от 08.11.2016 г. №02-55-11252116.

## Приложение 1.

### Оценочные материалы

#### Критерии оценки.

##### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

- **высокий уровень** – освоен весь объем знаний, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;

- **средний уровень** – объем освоенных знаний составляет более  $\frac{1}{2}$ , учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

- **низкий уровень** - учащийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

##### **Соответствие уровня баллам:**

«ответил на все вопросы» - высокий уровень;

«ответил на 7-9 вопросов» - средний уровень;

«ответил на 4-6 вопросов » - низкий уровень;

«ответил на 0-3 вопроса » - не зачёт.

##### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

- **высокий уровень** – учащийся овладел всеми умениями и навыками предусмотренными программой;

- **средний уровень** – у учащихся объем усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ .

- **низкий уровень** - учащийся овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при выполняет лишь простейшие практические задания.

##### **Соответствие уровня баллам:**

- «2б» - высокий уровень;

- «1б» - средний уровень;

- «0б» - низкий уровень.

## **Практическая Подготовка.**

<b>Критерии оценки</b>					<b>Итого баллов</b>
Правильность исполнения движений классического и народного танца.	Артистизм	Умения садиться на шпагаты, умение вставать на мостик, делать вазочку, тянуть стопы., делать упражнение «Колесо», отжимания 20 раз, стойка в планке 3 минуты.	Знание прыжков по 1-5 позиций ног, Прыжки Aiiegro	Музыкальный ритм. Умение выполнять движения под музыку в разном темпе, в разном направлении и стиле.	
H 0 б C 1 б B 2 б	H 0 б C 1 б B 2 б	H 0 б C 1 б B 2 б	H 0 б C 1 б B 2 б	H 0 б C 1 б B 2 б	0-10 б

## **Теоретическая Подготовка.**

1. Что такое Demi Plie?
2. Что такое Preparation?
3. Что такое Battement Tendu ?
4. Что такое Battement Tendu Jete?
5. Что такое Battement Frappe?
6. Правила поведения на уроке?
7. Техника безопасности на уроке?
8. Строение человека?
9. Зарождение танцевального искусства?
10. Какой режим дня у человека с повышенной физической подготовкой?

