

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 13 г. ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО
Руководитель НМС



Лобастова М.П.
Протокол № 1 от «29» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Яолуновская Л.В.
Приказ № 369-О от «30» 08
2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
хореографического ансамбля «Улыбка»**

Срок реализации программы 7 лет

Программа рассчитана на детей от 7 до 15 лет

**Составители: Зимина Альбина Николаевна,
Абдулахидова Северина Михайловна
учителя хореографии**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с учетом изменений, внесенных Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями и дополнениями);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устав МАОУ гимназия №13 г. Томска

Методической основой программы хореографического ансамбля "Улыбка" являются:

- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ гимназии №13 г. Томска;
- Сетевая образовательная программа «Образование через коммуникацию».

Эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного и классического танца, творчества и охрану здоровья учащихся.

Цель программы - приобщение детей к физическому совершенствованию, танцевальному искусству, развитие их художественно-эстетического вкуса.

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям хореографией, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

Центральным направлением реализации данной программы в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования является **духовно-нравственное развитие личности**. Преобладающим **видом хореографической деятельности** в рамках реализации программы является **проблемно-ценностное общение**.

Программа направлена на работу с разными группами обучающихся, в том числе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, так как позволяет выстроить каждому участнику ансамбля индивидуальную траекторию развития, основанную на разнообразных видах активной деятельности.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**.

Занятия по хореографии имеют преемственность и тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки классического и народного танца наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым,

глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Занятия хореографией должны быть направлены на достижение **личностных и метапредметных результатов**, развитие коммуникативных, регулятивных и познавательных, универсальных учебных действий, основным из которых является:

- формирование правильного физического развития и укрепление детского организма;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно - творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, обогащение кругозора.

Программа позволяет достигнуть воспитательных результатов трех уровней в соответствии с классификацией Д.Григорьева, П. Степанова:

1. приобретение социальных знаний в развитии творческого воображения школьников, формирование произвольного внимания, развитие памяти.
2. практическое подтверждение приобретенных социальных знаний и формирование позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения социальной реальности в целом в условиях равноправного взаимодействия на уровне танцевальной группы, гимназии, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия танцами оказывают организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Ученики должны научиться соединять музыку с движением, работать в ритме музыки, работать в паре, в коллективе, проводить самостоятельно разминку и выполнять определённые комплексы упражнений для отдельных групп мышц и подвижности суставов. Учащимися должны быть освоены азы ритмики, азбуки классического и народного танца, изучены танцевальные элементы, этюды, исполнение танцевальных композиций на различных сценических площадках.
3. опыт самостоятельного общественного действия приобретается во время публичных выступлений и участия в конкурсах. Приобретается способность к самостоятельной танцевально – музыкальной импровизации.

Основная программа ансамбля " Улыбка" рассчитана на 7 лет обучения. По окончании освоения программы обучающиеся сдают выпускные экзамены по предметам: классический, народный танец, композиция и постановка танца. На изучение каждого предмета отведено 68 часов (из расчёта 2 часа в неделю). Данная программа разработана на 7лет. Возраст детей 7-14 лет. С 15 до 18 лет учащиеся имеют возможность совершенствовать свое мастерство в старшей группе ансамбля.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Основными в освоении программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”. Знакомство с танцем начинается с его ритмическим характером и темпом, с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КРУЖКА Личностные результаты:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности

выполнять определённые танцевальные движения,

- освоение сведений о танцах разных народов и различных эпох и приобретение позитивного отношения школьника к традициям другого народа;
- овладение навыками двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
- расширение рамок культурного и исторического образования детей;
- приобретение опыта публичного выступления;
- умение выражать свои эмоции средствами хореографического искусства;
- умение самостоятельно разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;
 - умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце;
- приобретение знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве;

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА

| № | Предмет, дисциплина | Количество часов в неделю | | | | | | |
|----|---------------------|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | 1 год обучен ия | 2 год обучени я | 3 год обучени я | 4 год обучени я | 5 год обучени я | 6 год обучени я | 7 год обучени я |
| 1. | Классический танец | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Народный танец | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Постановка танца | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Всего | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

1 класс

Классический танец

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения, классический танец занимает особое место. Этот предмет учит понимать и создавать прекрасное, развивает физические данные и образное мышление, дает гармоничное пластическое развитие и формирует красивую осанку.

Задачи:

- Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).
- Практически освоить понятия «мелодия и движение».
- Соотносить пространственные построения с музыкой
- Научить основам мышечной работы.

- Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- Повысить гибкость суставов, нарастить силу мышц
- Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание предмета:

Музыкально-ритмические навыки выразительного движения:

- пространственная ориентация: местоположение в классе «Найди свое место»;
- постановка корпуса: положение рук, ног. Поклон – приветствие;
- строение музыкального произведения (вступление, части);
- самостоятельно начинать движение после вступления и заканчивать с окончанием музыкальной фразы (начало и окончание движения вместе с музыкой)
- различать музыку по характеру /тихо, умеренно, громко/, сравнивая их с образами;
- темп (медленный, быстрый);
- упражнения на координацию (хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка 2/4, 3/4, 4/4, акцентируя разные доли такта)
- сочетание ритмических хлопков с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса;
- знакомство с танцевальными рисунками (линия, колонна, круг, диагональ, «звездочка», «воротца» и т.д)
- упражнений на ориентацию в пространстве («марш перестроение» по танцевальным рисункам);
- основы партерной гимнастики;
- комплекс разминочных упражнений;
- различные виды прыжков: подскоков, галопов.

Народный танец

Народно-сценический танец является одним из профилирующих предметов хореографического образования. В процессе его изучения дети знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов. Систематические занятия дают возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения. Занятия по народно-сценическому танцу состоят из элементов русского народного танца, экзерсиса у станка, вращений, трюковых упражнений и этюдов на середине зала. Перед знакомством с каждой народностью педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме.

Задачи:

- Прочитать элементы и танцевальные движения русского танца;
- Познакомить с манерой, характером, особенностями исполнения русского танца

Содержание предмета:

1 *.Знакомство с основными позициями и положениями рук Portdebras, основными позициями ног.*

2 *. Положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов народного танца, освоение этих элементов на «середине».*

3 *.Ходы шаги и проходки:*

- простой бытовой и танцевальный шаг вперед и назад.
- простой бытовой шаг с одинарным ударом и двойным
- переменный шаг.
- переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции.
- переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед.

- простой «каблучный шаг» с demi plie на опорной ноге, а затем и с подъемом на полупальцы.
- «соскок» на две ноги - «соскок» на одну ногу в чередовании и в продвижении.
- «моталочка» - без мазка и с мазком.
- «молоточки»
- бег с отбрасыванием ног назад и вперед с вытянутым носком.
- вращение в продвижении

4 . *Дробные выстукивания по VI позиции:*

- дробь-дорожка с одинарным ударом;
- тройной притоп;
- ключ-концовка

5 . *Упражнения на середине класса:*

- притоп: двойной, тройной;
- подготовка к «гармошке» (поочередная работа ног) ;
- «елочка» на середине зала;
- «гармошка» вокруг своей оси;
- «припадание» по vi позиции;
- вращение на месте («держим точку»)
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve
- вращение с «соскоком» и поворотом.

6 . *Учебные комбинации на основе проученного материала*

7 . *Танцевальный этюд*

Постановка танца

Задачи предмета:

- Соединить проученные движения в танцевальные композиции;
- Разучить танцевальные рисунки, переходы и хореографическую постановку.

Содержание предмета:

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- работа в парах;
- синхронность в исполнении;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

2 класс

Классический танец

Обучение классическому танцу осуществляется на протяжении всего курса обучения, последовательность может варьироваться от степени усвоения. После успешного освоения курса ритмики и гимнастики, изучаются принципы французской партерной гимнастики – усложнённый курс гимнастики с добавлением выворотных позиций и танцевальных элементов, подготовка тела для усвоения экзерсиса.

Задачи:

- Развитие координации тела, ориентировки в пространстве класса;
- Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

Содержание предмета:

1. Упражнения у станка (лицом к палке)

- постановка корпуса.
- позиции ног – I, II, III.
- позиции рук – подготовительная, I, II.

- Releve по VI поз.
- 2. *Par terre*.
- постановка корпуса, работа над мышечным корсетом
- работа стопы – натяжение и сокращение
- наклоны к ногам – медленная складка в чередовании с быстрыми наклонами
- «щучка», «складка»
- упражнение на выворотность тазобедренного сустава: «бабочка», «лягушка»
- растяжка по II позиции,
- упражнения на пресс, косые мышцы живота: «солдатик», «маятник»
- упражнения на гибкость спины: «Лодочка», «Самолет», «Кораблик», «Змейка»

3. *Элементы акробатики:*

- колесо.
- мост с колен, сверху.
- перевороты.
- шпагаты, перекаты.

4 . *Упражнения на середине*

- постановка корпуса
- III позиция ног
- подготовительная и I позиция рук
- трамплинные и поджатые прыжки

5 . *Упражнения в продвижении по диагонали:*

- шаг на полупальцах с открытыми в стороны руками
- шаг с носка
- шаг с подниманием ноги на воздух

комбинированный бег (поднимание колен вверх и захлест ног назад)

Народный танец

Задачи:

- Проучить элементы русского, белорусского народного танцев;
- Закрепить основы вращения;
- Освоить основные дробные движения русского танца.

Содержание предмета:

- Проучивание простых дробей на середине зала, с открыванием рук по 2 позиции;
- Всевозможные пордебра рук с перегибами корпуса;
- Различные виды хлопков и хлопушек;
- Простые виды присядок в мужском танце;
- Подготовка к вращению «бегунок» по диагонали;
- Вращение releve с passe , припадание;
- Различные виды прыжков: затяжные, разножка, поджатые;
- Основные движения белорусского танца;
- Проучивание «молоточков»;
- Танцевальные комбинации с использованием «ковырялок», «моталочек», «молоточков»;
- Учебно- тренировочные упражнения;
- Перестроения в различные рисунки;
- Работа над техникой исполнения;
- Простые трюковые движения: «подсечка», «крокодильчик», «неваляшка»;
- Проучивание танцевального этюда на материале русского и белорусского танцев.

Классический танец

Задачи:

- Развитие профессиональных физических данных;
- Усложнение координации движений;
- Развитие танцевальности;
- Развитие выносливости.

Содержание предмета:

1. Par terre

- Releve;
- battement tendu из I позиции в 3 направления;
- battement tendu jete вперед, назад, в сторону;
- passe; cou de pied.

2. Упражнения на середине

- постановка корпуса.
- позиции ног I, II, III, подготовка к V позиции.
- позиции рук I, II, III. подготовительное port de bras.
- allegro: «пружинки»
- трамплинные прыжки

3. Упражнения у станка (лицом к палке)

- demi plie по I поз.
- Battement tendu в сторону.
- Releve по I, II.
- Подготовка к demi rond, de jembé par terre – passé par terre.
- перегибы корпуса через бок в сторону.

4. Диагональ

- шаг на полупальцах в координации с работой рук
- шаг с носка
- шаг jete с подниманием ноги на воздух
- комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперед и назад)
- трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении

Народный танец

Задачи:

- Освоить определенные упражнения у станка (экзерсис),
- Познакомить с элементами и манерой исполнения татарского танца.

Содержание предмета:

1. Demi-plie и grand-plie по VI, I, II, (резкое и плавное);

2. Battement tendu с переводом стопы с носка на каблук:

- на вытянутой опорной ноге;
- с demi-plie в момент возврата в V позицию;
- с demi-plie в момент перевода стопы на каблук;

3. Battement tendu jete

- с акцентом от себя (основной вид)
- с demi-plie в момент броска;

4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка»

- подготовка к «веревочке» на вытянутой опорной ноге;
- с demi-plie в момент подъема ноги

5. Rond de jamb par tere (по точкам)

6. Portde bras: - наклоны, перегибы корпуса;

7. Упражнения на середине класса:

- Различные виды хлопшек и присядок в мужском танце;
- Вращения на середине и диагонали;
- Комбинации на основе русского лирического танца с использованием припаданий, гармошечки, елочки с добавлением корпуса и рук;
- Простой одинарный дробный ключ;
- Двойная дробь;
- Проучивание «моталочки»;
- Различные дробные комбинации ;
- Проучивание основных элементов татарского танца;
- Танцевальные комбинации на основе русского и татарского танцев.

4 класс

Классический танец

Обучения включает в себя базовые упражнения экзерсиса у палки и простейшие (учебные) комбинации на середине класса, курс усложняется координацией в 8 точках класса. Совершенствуются навыки постановки корпуса, рук, ног, головы у станка. Вырабатывается сила ног через увеличение количественных повторений однородных движений.

Задачи:

- Постановка корпуса, ног, рук, головы в основных упражнениях экзерсиса у станка и на середине.
- Формирование балетной осанки.
- Нарботка технических навыков в упражнениях экзерсиса.
- Развитие силы и выносливости.
- Развитие эмоционально-чувственной сферы.

Содержание предмета:

1. *Par terre*

•releve

- battement tendu из I позиции в 3 направления
- battement tendu jete вперед, назад
- passe
- battement releven tna 45 градусов вперед, назад
- grandbat temen ttendu jete на 90 градусов в 3 направления

2. *Упражнения у станка (лицом к палке)*

- demi plie по I, II поз.
- Battement tendu из I позиции в 3 направления.
- battement tendu с demi plie.
- releve по I, II, III позициям.
- battement tendu jete в сторону.
- demi rond de jembe par terre
- V позиция ног
- постановка корпуса боком к палке.
- работа над постановкой рук, головы, port de bras.

4. *Упражнения на середине.*

- позиции ног I, II, III, V
- постановка рук и головы, подготовительное и I port de bras.
- demi plie по I поз.
- releve по I поз.

5. *Allegro .*

- temps leve saute из I и II поз. у станка, затем на середине.

- трамплинные прыжки по I позиции.
- 6. Диагональ**
- шаг jete с подниманием ноги на воздух
 - комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперед и назад)
 - трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении с открыванием рук из I во II позицию.
 - вращение Pa shene по II параллельной позиции

Народный танец

Задачи:

- Проучить новые движения у станка.
- Привить учащимся аккуратность и точность при исполнении движений.
- Уделить внимание суставо-связочному аппарату стоп и коленей.
- Изучить движения русского и белорусского танцев в более усложненных комбинация - с дробями и поворотами.
- Проучивание элементов казачьего танца.

Содержание предмета:

- Demi-plie u grand-plie no I, II, V;***
- Battement tendu с переводом стопы с носка на каблук:***
 - с demi-plie в момент перевода с каблука в V позицию;
 - с demi rond в момент перевода с носка на каблук;
- Battemen ttendu с подъемом пятки опорной ноги:***
 - - по VI позиции
 - - по V позиции
- Battemen ttendu jete:***
 - - с подъемом пятки опорной ноги
- Подготовка к «веревочке» и «веревочка»***
 - - с подъемом на полупальцы
 - - с подъемом на полупальцы и demi plie в V позиции
 - Простая в «веревочка»
- Rondd e jamb par tere (круговые скольжения по полу)***
- Выстукивающие и дробные упражнения:***
 - - сочетание ритмических ударов (в русском характере)
- Упражнения на середине класса:***
 - - подготовка к вращениям и вращению по диагонали класса
- Элементы белорусского танца:***
 - Изучение основных положений ног.
 - Изучение основных положений рук:
 - в женском танце;
 - в парных и массовых танцах.
 - Изучение основных элементов и движений танца «Лявониха».
 - основной ход – скользящие широкие шаги вперед с последующими двумя меньшими шагами, проскальзыванием на низких полупальцах по б позиции.
 - -боковой ход с подбивкой (галоп).
 - -ход с отбивкой – исполнитель с ударом опускается на всю стопу одной ноги позади другой, после чего переступает на полупальце другой ноги.
 - -ход назад – два шага назад на полупальцы, третий шаг на всю стопу, поднимая свободную ногу невысоко вперед.
 - -тройной притоп.
 - Основной ход танца «Крыжачок».
 - Подскок с проскальзыванием вперед на низких полупальцах одной ноги, поднимая

- вперед другую ногу, согнутую в колене, с тремя переступаниями на полупальцах.
 - Перескоки из стороны в сторону с переступанием – движения типа «падебаск»
9. Хлопушки в комбинации по диагонали;
- Присядки в комбинации с хлопушками по диагонали;
 - Основной мужской и женский ход казачьего танца;
 - Основное движение казачьего танца.
 - Танцевальный этюд, на прочленном материале.

5 класс

Классический танец

Задачи:

- Совершенствовать навыки постановки корпуса, рук, ног, головы у станка.
- Усложнение различных комбинаций у станка.
- Развить силу ног, эластичности связок.

Содержание предмета:

1. *Par terre*

• releve

- battement tendu из I позиции в 3 направления
- battement tendu jete вперед, назад
- battement releve lent на 90 градусов в 3 направления
- passe с открыванием голени вперед и назад
- grand battement tendu jete на 90 градусов в 3 направления

2. *Упражнения у станка (бокoм к палке)*

- demi u grand plie по I, II поз.
- Battement tendu в три направления. (увеличение темпа).
- Battement tendu jete в три направления.
- Demi rond de jemb par terre (1 полугодие)
- rond de jemb par terre полный круг (слитно), port de bras.
- положение sur le cou-de- pied (обхват).
- Battement frappee носком в пол (в. сторону, затем вперед и назад.)
- Battement fondu в сторону, носком в пол.
- battement soutenu носком в пол.
- Battement releve lent в сторону, на 45 градусов.
- battement retire (passé до колена).
- постановка корпуса бoкoм preparation к палке
- V позиция ног с переводом ноги через задержку в I позиции из положения спереди в положение назад
- releve по всем прочленным позициям

3. *Упражнения на середине.*

- позиции ног I, II, III, IV, V
- постановка рук и головы, port de bras
- demi plie по I, II позициям
- battement tendu в 3 направления
- releve по I, II позициям.
- rond de jemb par terre.
- Erpaulment croise (вперед, затем назад.)

4. *Allegro.*

- Трамплинные прыжки
- Temps leve saute по I, II, V позициям, у станка, а затем на середине.

5. *Диагональ*

- Комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы»)

- вперед и назад)
- Трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении с открыванием рук из II в III позицию.
- Вращение Pa shene по I позиции на полупальцах.

Народный танец

Задачи:

- Прочитать новые движения у станка и на середине зала.
- Совершенствовать технику исполнения за счет ритмического рисунка, музыкального темпа, координации движений.
- Освоить технику исполнения украинского танца.

Содержание предмета:

1. *Demi-plie u grand-plienoI, II, V;*
2. *Battement tendu*
 - - с переходом на рабочую ногу
3. *Battement tendu jete:*
 - в характере народного танца
4. *Каблучное движение или battement tendu с выносом ноги на каблук*
 - от щиколотки
5. *Flic-flac (упражнение с натянутой стопой), (мазок ногой к себе от себя)*
 - по VI и I позиции
6. *«Веребочка»*
5. *Rond de jamb par tere (круговые скольжения по полу)*
6. *Battement tendu developpe (мягкое открывание ноги на всей стопе)*
7. *Grand battement jete:*
 - основной вид
8. *Port de bras(в определенном характере по всем направлениям)*
9. *Упражнения на середине класса:*
 - основные движения рук (усложняем манипуляции с платочком)
 - боковое «припадание» по диагонали и на середине в повороте по точкам
 - «веревочка» на середине простая
 - дробные выстукивания (двойная дробь с ускорением, «ключ»)
 - прыжки «поджатые» на месте в повороте по точкам.
10. *Элементы украинского танца:*
 - изучение позиций и положения рук.
 - изучение положений рук в парных и массовых танцах.
 - изучение основных элементов и движений:
 - «бигунец» – стремительный ход вперед;
 - «тынок» – перескоки из стороны в сторону с последующими двумя переступаниями;
 - «дорижка» – припадания;
 - «веревочка»;
 - «выхилиясник» – вынос ноги в сторону то на носок, то на каблук одновременно с небольшим подскоком на опорной ноге;
 - «упадание»;
 - «маленький голубцы» – удар одной ногой о другую;
 - «Большой голубец»;
11. *Усложненные комбинации присядок и хлопшек;*
 - Проученвание вращения «Обертас»;

- Двойной дробный ключ;
- Технически сложный ритмический рисунок дробей;
- Трюковые движения: «рандат», «бедуинский», «ползунок».

10. Танцевальный этюд.

6 класс

Классический танец

Задачи:

- Развивать танцевальную координацию.
- Развивать устойчивость, работать над выразительностью.
- Совершенствовать пройденный материал.

Содержание предмета:

1. Упражнения у станка

- Demi и grand plie по I, II, V поз. (комбинации с releve)
- battement tendu pour le pied с спусканием пятки в III поз.
- battement tendu из V поз.
- Battement tendu jete piqe
- preparation temps releve к rond de jemb par terre
- III port de bras
- battement frappe в 3 направления
- battement fondu в 3 направления.
- battement releve lents в 3 направления
- grand battement jete
- pas de bourree
- epaulement efface (вперединазад)
- petit battement sur le cou –de- pied (без акцента)

2. Упражнения на середине.

- plie.
- battement tendu
- battement tendu jete.
- rond de jemb par terre поточкам.
- battement fondu носком в пол.
- I, II arabesque.

3. Allegro

- Temps leve sauté
- Pas echappee с остановкой во II позиции

4. Вращение

- tour pas shene
- подготовка к Touren dedans

Народный танец

Задачи:

- Совершенствовать технику исполнения движений у станка и на середине зала за счет более сложной координации в комбинациях и использованием положений epaulement.
- Изучить технически сложные движения молдавского танца.

Содержание предмета:

1 .Demi-plie u grand-plie

- - с перегибами корпуса и с руками

2.8 attement tendu

- - с переходом на рабочую ногу
- - с demi plie по V позиции

2.9 attement tendu jete:

- - в характере народного танца

4. Каблучное движение или battement tendu с выносом ноги на каблук

- - от щиколотки

5. *Rond dejamb par tere (круговые скольжения по полу)*
6. *Battement fondu (подготовка)*
 - - без plie
7. *«Веревочка»*
8. *Battement tendu developpe (мягкое открывание ноги на всей стопе)*
9. *Grand battement jete:*
 - с demiplie в момент броска
10. *Дробные выстукивания*
11. *Port de bras(в определенном характере по всем направлениям)*
12. *Упражнения на середине:*
 - «припадание» накрест с port de bras
 - «моталочка» синкопированная в комбинации
 - дробные выстукивания (на основе выученного материала)
13. *Вращения по диагонали:*
 - shene (в чередование медленное и быстрое)
 - в сочетании вращения на каблуках
 - мелкие «Блинчики»
14. *Элементы молдавского танца:*
 - основные положения рук.
 - простые ходы вперед, в сторону, назад: с носка; с каблука; (в характере «сырбы») ход в сторону с вынесением ноги на каблук в бок.
 - шаг с ударами ног по VI позиции.
 - синкопированные удары по VI позиции в продвижении.
 - «дорожка».
 - основной ход «молдовеняски» - шаг с подскоком и подъемом ноги в положение «у колена» по VI позиции: на месте; с продвижением вперед; в повороте.
 - подскоки с поджатыми ногами.
 - ключ – поочередное вынесение ног вперед на каблук и подскок с поджатыми ногами.
 - соскок на каблук накрест опорной ноги.
 - вращение – подскок с синкопированным перепрыгиванием на одну ногу.
15. *Танцевальные этюды на основе выученного материала.*

7 класс

Классический танец

Задачи:

- Закрепление изученных упражнений у станка, перенос всех упражнений на середину зала;
- Правильная постановка корпуса, головы, рук в положении боком к палке.
- Освоение правильной траектории исполнения движений
- Продолжение освоения прыжков.
- Знакомство с положением epaulement, ecarte на середине зала и у станка.
- Развитие выразительности исполнения в соответствии с характером и особенностями танцевального материала.
- Укрепление техники вращения, увеличение темпа вращения
- Работа над малыми и большими позами у станка и на середине
- Совершенствование техники исполнения классического танца.

Содержание предмета:

- **.Упражнения у станка**
- вводятся полупальцы у станка
- demi, grand plie в комбинациях.
- Battement tendu (в позах, чередование темпа)
- epaulement croise et efface (в комбинации)
- battement tendu jete (увеличение темпа исполнения)
- rond de jemb par terre + III port de bras
- battement fondu в чистом виде на 45°
- battement frappe в чистом виде на 45°(double frappe)
- preparation к rond en l air (temps releve)
- rond de jemb onl'air в медленном темпе (боком к полке)
- petit battement без акцентана ¼ (Petit battement sour le cou -de- pied)
- battement soutenu на 45°
- battement releve lents в 3 направления
- battemen tdeveloppe в сторону, вперед, назад
- grand battement jete
- исполнение упражнений в малых и больших позах.
- 1. **Упражнение на середине**
- 2. demi и grand plie в комбинациях
- 3. battement tendu, battement tendu jete в позах
- 4. battement frappe на 45°
- 5. battement fondu на 45°
- 6. battement releve lents и battement developpee
- 7. grand battement jete в чистом виде
- III port de bras
- III arabesque
- 8. IV arabesque
- 9. IV port de bras
- Epaulement croisee
- Epaulement ecartee вперед и назад
- rond de jemb par terre
- releve по всем позициям
- 3. **Allegro**
- pas echappee
- подготовкак pas assemble (pas assemble II полугодие)
- sisonne simple
- pas ferme в сторону (2е полугодие: по всем направлениям)
- 1. **Вращение**
- tour pas shene
- tour en dedans (II полугодие)
- tour en de horse
- tour soutenus

Народный танец

Задачи:

Последний год обучения обобщает весь пройденный материал. Время занятий у станка сокращается за счет комбинирования 2-3 упражнений. Используется материал всех пройденных народностей.

Содержание предмета:

1. demi-plie и grand-plie;

2. battement tendu;
3. battement tendu jete;
4. каблучное движение или battement tendu с выносом ноги на каблук;
5. flic-flac;
6. rond de jamb par tere (круговые скольжения по полу);
7. battemen tfondu;
8. «веревочка»;
9. Adaio с battement tendu developpe (мягкое открывание ноги на всей стопе);
10. grand battement jete с demi plie в момент закрытия в позицию;
11. дробные выстукивания;
12. port de bras(в определенном характере по всем направлениям);
13. трюки и вращения по диагонали;
14. экзерсис на середине зала;
15. этюдный материал.

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Классический танец

| № | Тема занятий | Количество часов | | | | | | |
|-----|---|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 6 год обучения | 7 год обучения |
| 1. | Введение в предмет. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Учебно-тренировочные упражнения на середине зала. | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Элементы музыкальной грамоты. | 6 | 3 | 2 | 1 | | | |
| 4. | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | | |
| 5. | Партерная гимнастика. | 20 | 12 | 13 | 12 | 8 | 2 | 2 |
| 6. | Экзерсис у станка. | 2 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 26 |
| 7. | Экзерсис на середине зала. | 4 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| 8. | Allegro. | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 9. | Закрепление и отработка материала. | 14 | 16 | 10 | 9 | 8 | 8 | 6 |
| 10. | Всего | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

Народно - сценический танец

| № | Тема занятий | Количество часов | | | | | | |
|----|---------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 6 год обучения | 7 год обучения |
| 1. | Введение в предмет. | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 2. | Основные | 14 | 10 | 6 | 2 | 1 | - | - |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|----|
| | положения рук и ног в русском танце. | | | | | | | |
| 3. | Основные движения и ходы русского танца. | 25 | 22 | 18 | 10 | 6 | 4 | 12 |
| 4. | Основные движения танцев разных народов. | 6 | 8 | 12 | 14 | 14 | 15 | 12 |
| 5. | Экзерсис у станка. | 1 | 3 | 6 | 12 | 16 | 19 | 14 |
| 6. | Вращения на середине зала. | 2 | 4 | 6 | 10 | 10 | 11 | 10 |
| 7. | Трюковые движения. | 6 | 8 | 9 | 10 | 8 | 6 | 10 |
| 8. | Allegro | 10 | 8 | 6 | 3 | 3 | 3 | 6 |
| 9. | Этюдный материал. | 4 | 4 | 4 | 4 | 7 | 10 | 12 |
| 10. | Всего | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

Материально- техническое обеспечение программы учебный кабинет,

актовый зал;

- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, флеш- накопители;
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- степы, резина;
- балетный станок.

Источники, использованные при составлении программы

Нормативные документы:

1 .Конвенция о правах ребенка [Электронный ресурс]: принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. - URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml (дата обращения: 29.08.2016).

2 .Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). – М., 2015.

3 .Методическиерекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования. - ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование» ©.

4 .Новый закон об образовании<http://edugid.ru/zakon-ob-obrazovanii-v-rf> (дата обращения 26.09.16)

5 .Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. N 1008.

6 .Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р <http://www.rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>(дата обращения: 29.08.2016).

7 .Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>(дата обращения: 29.08.2016).

Литература:

- 1.1 азарова Н.П. Классический танец. Методика обучения... - Л., Искусство, 1975.
- 1.2 еседы с учителем: Методика обучения: 1 класс общеобразовательных учреждений/ Под ред. Л.Е.Журовой.- 2-е изд., перераб. И доп.-М.: Вентана Граф,2007
- 1.3 ехтерев М.В. Вопросы воспитания... В С.Б.: Умом и сердцем. - М.: Просвещение, 1982.
- 1.4 огаткова Л. Танцы народов СССР. - М., Молодая гвардия, 1954
- 5.8 аганова А.Я. Основы классического танца: Учебник. - Л.: Искусство, 1980.
- 5.9 асильев И.А., и др., Эмоции мышления. - М.: МГУ, 1990.
- 5.10 ашкевич, Н. Н. [История хореографии всех веков и народов: учебное пособие](#). – М.: Лань, 2016
- 8.803 растная и педагогическая психология. Учеб. Пос. для ст-в пед. ин-ов. Под ред. проф. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 1987.
- 9.80 стриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42 Томск, 1994.
- 10.Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 - 7 лет творчества в танце. - М.: Гном и Д., 2002. - 120с.
- 11.Жиенкулова Ш. Танцы друзей. - Алма-Ата: Опор, 1989.
- 12.Зайфферт, Д.[Педагогика и психология танца: заметки хореографа: учебное пособие](#). – СПб.:Лань, 2016
- 13 .Костровицкая, Писарев. Школа классического танца. - Л.: ИСКУССТВО, 1968.
- 14 [Костровицкая, В. С.100 уроков классического танца \(с 1-го по 8-й класс\): учебное пособие](#). –СПб.:Лань, 2009
- 15 .Меднис, Н. В.Введение в классический танец: учебное пособие. Изд. 2-е, стер. «Хореография. Танец». – СПб.:Лань, 2016
- 16 .Сафронова, Л. Н.[Уроки классического танца: учебно-методическое пособие](#). – СПб.:Лань, 2015
- 17 .Хамзин Х.Х. Правильная осанка. - М.: Эксмо, 1999.

Литература для детей

- 1 .Базарова Н.П. Азбука классического – СПб.: Лань, 2006.
- 2 .Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
- 3 .Бланков Б.В.Краткая история русского балета – СПб.: ДЕАН, 2006.
- 4 .Боттомер П. Танец современный и классический: большая иллюстрированная энциклопедия. — М.: Эксмо, 2006.
- 5 .Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно- методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств – Кемерово: Кемеровск. гос. академия культуры и искусств, 2000.
- 6 .Ваганова А. Я. Основы классического танца: Учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры. – СПб.: Лань, 2001.
- 7 .Всё об искусстве / [пер. с итал. Г. П. Смирнов; текст М. Барьери]. — М.: АСТ: Астрель, 2003.
- 8 .Звездочкин, В. А. Классический танец. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
- 9 .Краткий словарь танцев / ред. А. В. Филиппов.— М.: Флинта: Наука, 2006.
- 10 .Медова М. Классический танец – М.: Астрель, 2004.

- 11 .Школа танцев (электронный опт. диск CD-ROM).— М.: Амбер: Медиа Арт, 2000.
- 12 .Богданов Г. Ф. Полька «Варшавянка». Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения // Я вхожу в мир искусств. - № 4, 12, 2006, № 5, 2007, №4, 2008.
- 13 .Богданов Г.Ф. Казачок. Толокно. Тройка. Нас четыре. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения // Я вхожу в мир искусств. - № 4, 12, 2006, № 5, 2007, №4, 2008, № 3 2009.
- 14 .Богданов Г.Ф. Сольная пляска - первая музыкально-танцевальная форма профессиональной сценической русской народной хореографии. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения // Я вхожу в мир искусств. – 2009. - № 11. – С. 9-28.
- 15 .Народные танцы / Сост. О. В. Иванникова.— М.; Донецк: АСТ: Сталкер, 2007.