

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по хореографии «За облаками: завершающий этап»**

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Автор-составитель:
Буйлова Екатерина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематические планы и календарные учебные графики	8
III.	Содержание программы	11
IV.	Обеспечение программы	21
	Методическое обеспечение	
	Материально-техническое обеспечение	
V.	Контрольно-измерительные материалы	22
VI	Список информационных источников	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Движение – естественная потребность человека с момента его развития. Особенно важна двигательная активность для детей. Они по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, непринужденно выражают свои эмоции. Все это дает им танец, для них танец – естественное состояние души и тела.

Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу и выносливость, пробуждает эстетический вкус. Не вызывает сомнений, что заниматься танцами полезно каждому, ведь систематические занятия помогают, во-первых, избавиться от некоторых физических недостатков (сутулости, полноты и пр.); во-вторых, благотворно влияют на сердечно-сосудистую и мышечно-суставную систему человека; в-третьих, развивают музыкальный слух, чувство ритма, ловкость, изящество; в-четвертых, прививают правила культуры поведения в обществе.

Обучение хореографии связано с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Отсюда задача хореографического образования – привить детям интерес и любовь к танцу, сформировать их танцевальные способности, развить чувство ритма, эмоциональную и танцевальную выразительность, координацию движений и ориентировку в пространстве, а также воспитать стремление к творческому самовыражению, художественный вкус и понимание прекрасного.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского хореографического объединения «За облаками» (далее – программа) направлена на приобщение детей к искусству хореографии путем развития у них танцевальной техники, умения красиво двигаться, понимать тонкости танцевального искусства и чувствовать характер музыки, создания атмосферы творчества и любви к танцевальному творчеству. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, он сочетает в себе эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Таким образом, **актуальность данной программы** и вытекающая из нее **практическая значимость** заключаются в огромном значении художественно-эстетического развития детей, в стабильной востребованности данного направления среди обучающихся и их родителей, важности существования хореографического объединения для деятельности учреждения дополнительного образования.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «За облаками. Завершающий этап» имеет **художественную направленность**.

Отличительные особенности программы.

1. Она направлена на синтез классической и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционной постановочной работе. Особо хочется заметить, что творческие занятия включены в программу уже с первого года обучения. Они включают в себя занятия по импровизации, начиная с основ и игровые занятия. Тем самым формирование творческого начала происходит с начала обучения по программе.

2. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

3. В ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народный и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

4. Совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

В основу составления программы легли работы известных хореографов, методистов: М.А. Разночинцевой, Н.П. Базаровой и других.

Программа разработана в соответствии со следующими *нормативно-правовыми документами*:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждённые приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Цель программы

Развивать творческий потенциал и художественные способности обучающихся средствами хореографии.

Задачи

Обучающие:

- Обучать детей и подростков хореографическому мастерству.
- Расширять представления обучающихся о мире танца, его законах и значении в жизни общества.
- Учить детей владеть своим телом и повышать координацию движений.
- Обучать детей основам классического и современного танца.
- Обучать детей основам актерского мастерства и танцевальной импровизации.

Воспитательные:

- Формировать общую эстетическую и танцевальную культуру учащихся, художественный и эстетический вкус.
- Формировать коммуникативные навыки, создавая комфортную, благоприятную атмосферу в коллективе учащихся.
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим.
- Развивать умение детей работать в коллективе.
- Развивать у детей способность к трудолюбию, дисциплине, терпению.

Развивающие:

- Развивать мотивацию учащихся на творческую активность, успехи и достижения.
- Развивать художественные способности учащихся путем организации постановочной работы и активной концертной деятельности.
- Развивать физические и музыкальные данные детей, образное мышление, фантазию и память.
- Развивать интерес к танцевальному искусству.
- Развивать творческую активность детей.

Этапы реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1–2 года обучения – это овладение основами классического и современного танцев. Здесь происходит совершенствование техники танца у обучающихся, умений передать его выразительность, расширение хореографического и общекультурного кругозора. Это этап совершенствования хореографического мастерства, овладение искусством современного танца, развитие способности к танцевальной импровизации. На данном этапе серьезное внимание уделяется репетиционной и постановочной работе, что способствует созданию оригинального и содержательного репертуара, с включением в него эстрадных и современных танцев, и более активной концертной деятельности.

С 1-го года обучения начинается блок – «творческие занятия». Этот раздел включает в себя импровизационные и игровые занятия. На импровизационных занятиях дети самостоятельно сочиняют связки и движения под музыку. Пробуют себя в постановочной деятельности. Это способствуют творческому развитию участников коллектива.

На 4-м году обучения большее внимание уделяется совершенствованию техники танца у обучающихся, умений передать его выразительность, расширение хореографического и общекультурного кругозора. Происходит закрепление пройденного материала за все предыдущие годы обучения.

Условия реализации программы

Программа предназначена детям **11 – 17 лет**.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы *первого года обучения 8 – 16 человек; второго года обучения 7-14 человек. Третьего и четвертого года обучения 7 - 13 человек.*

В группы любого года обучения принимаются дети, уже обучившиеся в хореографическом объединении «За облаками» по программе «За облаками. Основной этап». Но могут приниматься вновь прибывшие обучающиеся при наличии спроса на обучение и наличия вакантных мест. Комплектование групп в коллективе хореографии происходит в конце августа - начале сентября и осуществляется с учётом возраста учащихся, уровня хореографических способностей и физической подготовленности, а также сменности учебных занятий в общеобразовательных школах. Обучение по программе предполагает использование групповой, фронтальной, коллективной, индивидуальной формы занятий. Обучающиеся зачисляются в группы при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям хореографией.

Режим организации занятий

ДООП «За Облаками. Завершающий этап» реализуется с 1 сентября по 31 мая, по установленному расписанию.

Продолжительность обучения по программе **4 года**; общее количество часов в каждый год обучения – **216 часов**.

Занятия проводятся **3 раза в неделю** продолжительностью **2 академических часа** (1 академический час – 45 минут)

В зависимости от проведения занятия его можно классифицировать:

- обучающее;
- тренировочное;
- разминочное;
- показательное (открытое);
- комбинированное.

Ожидаемые результаты обучения

Ожидаемые результаты 1-го года обучения

Результаты обучения:

По окончании обучения дети **должны знать**:

элементы классического и современного танца, предусмотренные программой для данного года обучения.

По окончании обучения дети **должны уметь**:

- выполнять хореографические движения в соответствии с музыкой;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, правильно определять начало и конец музыкальной фразы, сильную долю в музыкальном такте;
- танцевать репертуар, предусмотренный программой;
- самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ.

Результаты развития:

- наличие мотивации для занятий танцами;
- повышение интереса к танцевальному искусству;
- развитие физических способностей детей;
- формирование музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие танцевальной фантазии;
- укрепление здоровья, формирование правильной осанки, красивая и правильная походка;
- развитие гибкости, координации и растяжки.

Результаты воспитания:

- формирование умения вежливо и культурно общаться внутри коллектива и с педагогом;
- умение проявлять чувства сопереживания и сострадания к окружающим;
- повышение способности к труду;
- соблюдение дисциплины и правил поведения во время занятий.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

Результаты обучения:

- умение исполнять танцевальные композиции, предусмотренные программой;
- овладение движениями классического и современного танца;
- способность эмоционально выразить и передать характер танца;
- умение импровизировать, используя танцевальные движения под заданную музыку.

Результаты развития:

- повышение мотивации на творческую активность и выступления;
- раскрытие художественных способностей;
- повышение интереса к танцевальному искусству;
- развитие физических данных;
- развитие музыкального слуха у детей;
- укрепление здоровье, формирование правильной осанки;
- развитие гибкости, координации, растяжки.

Результаты воспитания:

- повышение культуры общения с окружающими;
- формирование эстетической культуры и вкуса;
- развитие коммуникативных навыков, социальной адаптации в коллективе;
- развитие нравственных качеств;
- формирование адекватной оценки своего выступления.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения

Результаты обучения:

- знание элементов классического и современного танца; предусмотренные программой;
- умение качественно исполнять танцевальные номера;
- использование ранее полученных знаний при разучивании нового материала;

Результаты развития:

- раскрытие творческих способностей в танцевальном искусстве;
- развитие физических и музыкальных данных;
- развитие образного мышления, фантазии, памяти;
- развитие гибкости, координации, растяжки;
- развитие эмоциональных (актерских) данных.

Результаты воспитания:

- повышение культуры общения с окружающими;
- формирование эстетической культуры и вкуса в танцевальном искусстве;

- развитие коммуникативных навыков, способность поддерживать теплые и дружеские отношения в коллективе;
- умение адекватно оценивать свои выступления;
- проявление выносливости, трудолюбия, самодисциплины.

Ожидаемые результаты 4-го года обучения

Результаты обучения:

- умение применять навыки техничного исполнения, сценической практики;
- проявление самостоятельности при изучении нового материала, нацеленность на результат;
- знание элементов классического и современного танцев; предусмотренные программой;
- умение импровизировать под заданную музыку;
- умение сочинять танцевальные связки под заданную музыку;
- умение разбираться в танцевальных стилях;

Результаты развития:

- активная мотивация на творческую деятельность и танцевальные успехи;
- раскрытие творческих способностей в танцевальном искусстве;
- раскрытие физических и музыкальных данных;
- развитие образного мышления, фантазии, памяти;
- развитие гибкости, координации, растяжки;

Результаты воспитания:

- развитие эстетического вкуса в танцевальном искусстве;
- воспитание нравственных качеств;
- умение адекватно оценивать свои выступления и выступления своего коллектива;
- умение ставить перед собой определенные цели и достигать их;
- проявление самодисциплины и трудолюбия на занятиях;
- проявления творческой активности.

П. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ и КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Танцевальные движения	50	2	48
3	Партерная гимнастика, стретчинг	24	2	22
4	Классический танец	27	2	25
5	Современный танец	39	4	35
6	Творческие занятия	13	1	12
7	Постановочная и репетиционная работа	52	1	51
8	Концертно-досуговая деятельность	9	-	9
Итого:		216	14	202

Календарный учебный график первого года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Танцевальные движения	42	2	40
3	Партерная гимнастика, стретчинг	24	2	22
4	Классический танец	27	2	25
5	Современный танец	40	5	35
6	Творческие занятия	15	1	14
7	Постановочная и репетиционная работа	56	1	55
8	Концертно-досуговая деятельность	10	-	10
Итого:		216	15	201

Календарный учебный график второго года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в	Продолжительность учебных	Количество часов в год
--------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------

			неделю	занятий	
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Танцевальные движения	32	2	30
3	Партерная гимнастика, стретчинг, акробатика	24	2	22
4	Классический танец	20	2	18
5	Современный танец	45	5	40
6	Творческие занятия	27	2	25
7	Постановочная и репетиционная работа	56	1	55
8	Концертно-досуговая деятельность	10	-	10
	Итого:	216	16	200

Календарный учебный график третьего года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Танцевальные движения	30	2	28
3	Партерная гимнастика, стретчинг, акробатика	20	2	18
4	Классический танец	16	2	14
5	Современный танец	45	4	41
6	Творческие занятия	28	2	26
7	Постановочная и репетиционная работа	65	2	63
8	Концертно-досуговая деятельность	10	-	10
	Итого:	216	16	200

Календарный учебный график четвёртого года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство учащихся с залом для занятий, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

2. Танцевальные движения.

Теория.

Правила исполнения танцевальных движений. Техничность и четкость в исполнении.

Практика.

Повторение пройденных танцевальных элементов. Разучивание новых движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour chaines, tour en dehors из выворотной и прямой позиции ног);
- gr.battlement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте, в различных комбинациях;
- упражнения для развития прыжка;
- движения для развития пластичности корпуса и рук;
- движения «с точкой»;
- разучивание различных небольших танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений;
- движения для разминочного тренажа;
- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях;
- волны корпусом на месте, и с продвижением: вперед, назад, в сторону, в сочетании с различными движениями.

3. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата (отжимания, упражнения на общую физическую подготовку) развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятии разучиваются простые упражнения (асаны) йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата. Упражнения для стретчинга (растяжки): шпагат, «веревочка» и др. Упражнения на развитие гибкости и акробатические элементы:

- мостик с колен, мостик;
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед, назад из положения «лежа» и «стоя»;
- стойка на руках у стенки.

4. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Актуальность и важность классического танца в занятиях по хореографии.

Практика.

Повторение пройденного материала и разучивание новых элементов классического танца.

Экзерсис у станка:

- Grand plies по I, II, III и V позициям;
- Battements tendu (крестом);

-Battements tendus jete в сторону, вперёд, назад:
a) по I и V позициям;
б) с pique;.
-Preparation для rond de jambe par terre; en dehors en dedans;
-Rond de jambe par terre en dehors en dedans;
-Battements fondus в сторону, вперёд, назад носком в пол, позднее на 45 градусов;
-Подготовка к rond de jambe en lier (движение ноги по прямой от себя, к себе);
-Положение sur le cou – de – pied;
-Crand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I и V позиций;
-Battement developpe: в сторону, вперед, назад;
-Releve на п/п по I, II, III позиции с вытянутых ног и с demi – plie.

Экзерсис на середине зала:

-Demi – plies;
-Grand plies;
-Battements tendu по V позиции в сторону, вперёд, назад;
-I и II port de bras;
-Crand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I позиции;
-Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.
-Подготовка к pirouette с V, IV, II позиций en dehors et en dedans;
-Вращения tours chaine на середине зала и по диагонали.

Allegro:

1. Temps saute по всем позициям.
2. Changement de pied на середине.
3. Pas echappe

5. Современный танец.

Теория.

История развития современных стилей танца (эстрадный танец, хип-хоп, брейк-данс, джаз-модерн, контемпорари). Терминология в современных стилях танца. Просмотр видеозаписей.

Практика.

Повторение пройденного материала танца **хип-хоп**. Разучивание новых движений. В первую очередь обучение качу: Bounce, Time Bounce, Body Rock, Flow, Orby, Roll. Разучаются движения из всей базы хип-хопа. Базу хип-хопа можно подразделить на три школы:

-старая школа (oldschool) - 80е годы,
-средняя школа (middle school) - 90е годы,
-новая школа (newschool) - после 2000 года.

Разучаются следующие движения:

- Smurf;
- The Prep;
- Fila (The Rambo);
- Happy Feet;
- Cabbage Patch;
- Reebok;
- Running Man;
- Roger Rabbit;
- Party Machine;
- Bart Simpson и др.

Разучивание следующих элементов современного танца.

Раздел «Изоляция»

-Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
-Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
-Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.

-Пельвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, roll.

-Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

-Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

-Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

-Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» передняя, задняя, боковая).

Раздел “Координация”

-Свинговое раскачивание двух центров.

-Параллель и оппозиция двух центров.

-Принцип управления “импульсивные цепочки”.

-Координация движений рук и ног, без передвижения.

Раздел «Уровни»

-Основные уровни: стоя, сидя, лёжа.

-Упражнения стрэйч-характера в различных положениях.

-Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.

-Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

-Движения изолированных центров.

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

-Шаги с трамплинистическим сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.

-Шаги по квадрату.

-Шаги с мультипликацией.

-Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

-Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.

-Прыжки: hop, jump, leap.

6. Творческие занятия.

Теория.

Объяснение правил импровизационных и игровых занятий. Знакомство с базовыми техниками импровизации. Разработка идей для постановок.

Практика.

Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе. Игры:

-Чебурашка;

-«Заморожу»;

Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене. Занятия на импровизацию:

-Сочини сам;

-Зеркало;

-Фигуры.

- Самостоятельное сочинение детьми несложных связок и движений под заданную музыку.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, современная музыка. На занятиях проходит более активная отработка движений в танцевальных постановках.

8. Концертно-досуговая деятельность.

Концертно-досуговая деятельность включает в себя:

- проведение открытых занятий для родителей
- выступление на Новогодних программах
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках.
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство учащихся с залом для занятий, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

2. Танцевальные движения.

Теория.

Правила исполнения танцевальных движений. Техничность и четкость в исполнении.

Практика.

Повторение пройденных танцевальных элементов. Разучивание новых более сложных движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour chaines, tour en dehors из выворотной и прямой позиции ног);
- комбинации с gr. battement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте;
- движения для развития пластиичности;
- движения «с точкой»;
- разучивание различных танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений;
- движения для разминочного тренажа;
- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях
- волны корпусом на месте, и с продвижением: вперед, назад, в сторону.

3. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышечной силы:

- отжимания;
- упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки.

Упражнения для развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятии разучаиваются простые упражнения (асаны) йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата. Упражнения для стретчинга (растяжки): шпагат, «веревочка» и др.

Упражнения на развитие гибкости и акробатические элементы:

- мостик с колен, мостик;
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед, назад из положения «лежа» и «стоя»;
- стойка на руках у стенки;
- колесо; колесо-рондад.

4. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Новые термины, правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала

Практика

Повторение пройденного материала. Разучивание новых элементов классического танца.

Экзерсис у станка

-Grand plie по IV позиции.

-Battements tendu:

a) с demi – plie с переходом по IV позиции вперёд и назад, в сторону по II позиции.

б) battements soutenus в сторону, вперёд, назад носком в пол.

-Battements tendus jetes в сторону, вперёд, назад:

a) с demi – plie;

-Rond de jambe par terre en dehors en dedans.

a) слитно на 1 т. 2/4;

б) rond de jambe par terre на plie.

-Battements fondus с pile – releve в сторону, вперёд, назад на всей стопе (по усмотрению педагога).

-Rond de jambe en lier en dehors en dedans.

-Battement developpe (вперёд, назад, в сторону)

-Crand battements jetes pointes (по усмотрению педагога).

-Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала

1. Положение *epaulement croise et effase*

2. Grand plies по IV позиции

3. Battements tendu:

a) с demi – plie

б) с battements soutenus.

4. Battements tendu jete в сторону, вперёд, назад из I и V позиций;

5. Rond de jambe par terre en dehors en dedans.

6. Позы: ecartee вперёд и назад носком в пол.

7. III port de bras.

8. Crand battements jetes в сторону, вперёд, назад с V позиции.

Allegro.

1. Pas echappe по II позиции на середине зала и лицом к станку.

2. Pas assemble

3. Grand jete по диагонали

5. Современный танец.

Теория.

Беседа-рассказ о современных стилях танца (эстрадный танец, хип-хоп, брейк-данс, модерн-джаз, контемпорари). Терминология в современных стилях танца. Просмотр видеозаписей.

Специфика современных стилей танца.

Практика.

Танец хип-хоп

Повторение пройденного материала по хип-хопу. Разучивание новых движений:

- Steve Martin;
- Tone-Whop;
- Monestary;
- Harlem Shake;
- Walk it out;
- ATL Stomp и др.

Знакомство с новыми техническими понятиями:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».

5. Упражнения стрэйч-характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”.
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.

6. Творческие занятия.

Теория.

Объяснение правил импровизационных и игровых занятий.

Практика.

Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе. Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене и занятия на импровизацию. Это способствуют творческому развитию участников коллектива.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Происходит более активная отработка движений в постановках. На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал: эстрадная, современная музыка.

8. Концертно-досуговая деятельность.

Концертно-досуговая деятельность включает в себя:

- проведение открытых занятий для родителей;
- выступление на Новогодних программах;
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках;
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений;
- участие в танцевальных фестивалях.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство учащихся с залом для занятий, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

2. Танцевальные движения.

Теория.

Правила исполнения танцевальных движений. Техничность, четкость и самоотдача в исполнении.

Практика.

Повторение пройденных танцевальных элементов. Разучивание новых более сложных движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour chaines, tour en dehors из выворотной и прямой позиции ног, двойные tour en dedans на середине зала);
- комбинации с gr. battement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте;
- движения для развития пластиичности;
- движения «с точкой», «акцентом», замедлением, ускорением;
- разучивание различных танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений, выносливости, развития дыхательной системы;
- движения для разминочного тренажа;

- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях
- волны корпусом на месте, и с продвижением: вперед, назад, в сторону, вперед-назад в комбинации.

3. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышечной силы:

- отжимания; различные варианты упражнения «планка».
- упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки.

Упражнения для развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятиях разучаиваются новые упражнения (асаны) йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата, развития хорошей осанки. Упражнения для стретчинга (растяжки): шпагат, «веревочка» и др. Упражнения на развитие гибкости и акробатические элементы:

- мостик с колен, мостик;
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед, назад из положения «лежа» и «стоя»;
- стойка на руках у стенки и без поддержки;
- перекидка вперед (на матах);
- стойка на голове;
- флажок;
- перекидка назад (на матах) и мн. др.

4. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Новые термины, правила исполнения трудноусвоемых упражнений у станка и на середине зала

Практика

Повторение пройденного материала. Разучивание новых элементов классического танца.

Экзерсис у станка

-Grand plie по V позиции.

-Rond de jambe par terre en dehors en dedans с усложнением.

-Battements fondu с plie – releve в сторону, вперед, назад на всей стопе.

-Rond de jambe en lier en dehors en dedans с усложнением

-Port de bras с усложнением

Экзерсис на середине зала

-Только повторение и техничное исполнение пройденного материала.

AIEGRO.

-Боковое grand jete.

5. Современный танец.

Теория.

Беседа-рассказ о современных стилях танца (эстрадный танец, хип-хоп, брейк-данс, джаз-модерн, контемпорари). Терминология в современных стилях танца. Просмотр видеозаписей.

Специфика современных стилей танца.

Практика.

Танец хип-хоп

Повторение пройденного материала по хип-хопу.

Эстрадный танец.

Повторение пройденного материала и разучивание новых танцевальных движений, связок эстрадного танца. Разучивание нового разминочного тренажера эстрадного танца. Танцевальные комбинации в данном стиле.

Модерн джаз.

Повторение пройденного материала. Разучивание новых движений. Связь танца джаз-модерн и контемпорари.

6. Творческие занятия.

Теория.

Объяснение правил игровых занятий. Лекция педагога об импровизации и объяснение ее значимости.

Практика.

Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе. Тренинги: «Новичок», «Знакомство» и др. Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене. Тренинги для развития актерского мастерства. Изучение различных техник импровизации: круги, переключение по скоростям, точки, разные скорости по уровням, самостоятельное сочинение детьми связок из пройденных движений.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках.

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Происходит более активная отработка движений в постановках. На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал: современная музыка.

8. Концертно-досуговая деятельность.

Концертно-досуговая деятельность включает в себя:

- активное участие в фестивалях и конкурсах;
- выступление на Новогодних программах;
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках;
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

Содержание программы 4-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Правила поведения в учреждении и в зале. Инструктаж по технике безопасности.

2. Танцевальные движения.

Теория.

Правила исполнения танцевальных движений. Техничность, четкость и самоотдача в исполнении.

Практика.

Повторение пройденных танцевальных элементов. Разучивание новых более сложных движений:

- вращения по диагонали и на середине зала (tour en dedans из выворотной и прямой позиции ног, двойные tour en dedans на середине зала);
- новые комбинации с gr. battement на середине зала и по диагонали, с продвижением и на месте;
- новые движения для развития пластичности;
- разучивание различных танцевальных связок для развития мышечной памяти, координации движений, выносливости, развития дыхательной системы;

- движения для разминочного тренажа;
- учебные связки для разминки;
- различные прыжки в комбинациях.

3. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Выполняются упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышечной силы. Упражнения для развития силы и эластичности мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности. Особое внимание уделяется растяжке, выработке «шага». Так же на занятиях разучаются новые упражнения (асаны) йоги для растягивания, укрепления и гибкости мышечного аппарата, развития хорошей осанки. На занятиях по акробатике отрабатывается техничность и четкость элементов и упражнений.

4. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Новые термины, правила исполнения трудноусвоемых упражнений у станка и на середине зала

Практика

Повторение пройденного материала за все предыдущие годы обучения. Закрепление и отработка движений и упражнений.

5. Современный танец.

Теория.

Занятия в форме доклада об известных коллективах современного танца в России и за рубежом. Пути развития современного танца.

Практика.

Танец хип-хоп

Повторение пройденного материала по хип-хопу за предыдущие годы обучения. Закрепление и отработка движений.

Эстрадный танец.

На занятиях повторяется пройденный материал, и разучаются новые танцевальные движения, связки эстрадного танца. Разучивание нового разминочного тренажа эстрадного танца.

Танцевальные комбинации в данном стиле.

Модерн джаз.

Повторение пройденного материала за все предыдущие годы обучения. Разучивание новых движений. Связь танца модерн джаз и контемпорари. Разучивание танцевальных связок по изученным движениям.

Разучивание элементов танца **контемпорари**. На занятиях продолжается изучение раздела floor work. Закрепление и отработка материала, пройденного за все годы обучения.

6. Творческие занятия.

Теория.

Объяснение правил игровых занятий. Лекция педагога об импровизации и объяснение ее значимости.

Практика.

Игровые занятия на развитие коммуникабельных способностей у детей, поддержание дружеской атмосферы в коллективе. Занятие на импровизацию движений. Игровые занятия на развитие эмоциональности на сцене. Тренинги для развития актерского мастерства, самостоятельное сочинение детьми связок, движений, небольшого танцевального перформанса. Проводится конкурс хореографических работ участников «Сам себе хореограф».

7. Постановочная и репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках.

Практика.

Повторение и отработка уже поставленных танцевальных номеров. Разучивание новых танцевальных комбинаций и номеров. Происходит более активная отработка движений в постановках. На данном этапе обучения происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал: современная музыка.

8. Концертно-досуговая деятельность.

Концертно-досуговая деятельность включает в себя:

- активное участие в фестивалях и конкурсах;
- выступление на Новогодних программах;
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках;
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Основной формой реализации программы является **учебное занятие**.

Обучение танцевальным движениям происходит путем **практического показа, показа и разбора видеозаписей и словесных объяснений**. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух **методов**. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и **процесс усвоения материала** предполагает **постепенность** с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроем, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок.

В ходе реализации программы, учащиеся просматривают и обсуждают **видеоматериалы** по разделам и темам обучения.

В программе предусмотрена **система творческих занятий**, которая помогает детям войти в образное содержание танца, развить ассоциативное мышление, проявить нестандартное мышление, уйти от общих шаблонов. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

Материально-техническое обеспечение

- Специально оборудованный зал
- Помещение для переодевания
- Костюмы, обувь
- Магнитофон
- Флэш-носитель с музыкальным материалом или планшет
- Ноутбук для показа видеозаписей

V. Контрольно-измерительные материалы

Отслеживание образовательных результатов обучающихся позволяет объективно оценить качество освоения программы. Для отслеживания результатов используется несколько видов контроля: *систематический, периодический, и итоговый (годовой)*.

Систематический контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Формами контроля являются наблюдение в процессе занятия, анализ выполненного задания, анализ выученного танца.

Критерии оценки при систематическом контроле:

Низкий уровень: ребёнок допускает много ошибок в процессе исполнения танца, выполнения заданного движения, мало активен, движения не соответствуют музыкальному сопровождению, быстро устает;

Средний уровень: ребёнок исполняет танец, но допускает незначительные ошибки, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений;

Высокий уровень: ребёнок правильно выполняет движения, четко сочетает музыку с движением, правильно и технично выполняет движения, активен на протяжении всего занятия.

Периодический контроль проводится:

- по окончанию темы; здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и на знания теоретической и практической части, по итогам контроля выставляется зачет, анализируется уровень усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается обучающемуся).
- по итогам первого полугодия в декабре; задачами являются: выявление уровня освоения учащимися программы, определение изменений в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Форма контроля – дифференцированный зачет, анализ, самоанализ, которые осуществляются в ходе открытого контрольного занятия.

Критерии оценки при периодическом контроле:

Низкий уровень: ребёнок не владеет теоретическим знаниями, слабо развит музыкальный и ритмический слух, не знает основных позиций рук, ног, головы;

Средний уровень: ребёнок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений;

Высокий уровень: ребёнок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, хорошо ориентируется в пространстве во время танца.

Итоговой (годовой) контроль проходит в конце учебного года (апрель – май); служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового (годового) контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

Формой контроля является просмотр и анализ танца, тестирование, участие в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

Критерии оценки при итоговом (годовом) контроле:

Низкий уровень: ребёнок овладел менее $\frac{1}{2}$ объёма теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой конкретного года обучения;

Средний уровень: ребёнок овладел не менее $\frac{1}{2}$ объёма теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой конкретного года обучения;

Высокий уровень: ребёнок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Формы аттестации (подведения итогов)

- Открытые занятия
- Тестовые и творческие задания
- Выступления в различных концертных программах, конкурсах, на фестивалях
- Отчётный концерт в конце каждого учебного года

VI. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Ритмика

1. Пинаева, Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы) [Текст] / Е.А. Пинаева. – М., 2006.
2. Разночинцева, М.А. Ритмика: двенадцать уроков: учебное пособие [Текст] / М.А. Разночинцева. – М.: ГИТИС, 2007.
3. Франио, Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе [Текст] /Г.С. Франио. – М.: «Пресс-солово», 1997.
4. Шершнев, В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области [Текст] /В.Г. Шершнев. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
5. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [Текст] / Т.А. Шкурко. – СПб: Речь, 2005.

Классический танец

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: Первые три года обучения: Учебное пособие [Текст] / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - 3-е изд., испр. и доп. – СПб: Лань, 2006.
2. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. Александрова [Текст]. – СПб: Лань, 2011.
3. Блок, Л.Д. Классический танец. История и современность [Текст] /Л.Д. Блок. – М., 1999.
4. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец [Текст] /М. Васильева-Рождественская. – М.: Искусство, 2001.
5. Серебренников, Н.Н. Поддержка в дуэтном танце: Учебно-методическое пособие [Текст] /Н.Н. Серебренников. – 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1979.

Народный танец

1. Баглай, В. Этническая хореография народов мира [Текст] /В. Баглай. – Волгоград, Феникс, 2007.
2. Вашкевич, Н.П. История хореографии всех веков и народов [Текст] /Н.П. Вашкевич. – СПб: Лань. Планета Музыки. 2009.
3. Гусев, Г. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб. пособие для ВУЗов культуры и искусств [Текст] / Г.П. Гусев. – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2003.
4. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка [Текст] / Г.П. Гусев. – М.: Владос, 2005.
5. Протопопова, В.М. Народно-сценический экзерсис. (Выпускной класс). Учебно-методическое пособие для учащихся и преподавателей хореографической специализации училищ культуры, школы искусств [Текст] /В.М. Протопопова. – Чебоксары: Издательство «Клуб и народное творчество», 2003.

Современный танец

1. Бежар, М. Мгновения в жизни другого [Текст] /М. Бежар. – М.: СТД, 1978.
2. Гиглаури, В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движеческого и пластического искусства [Текст] /В.Т.Гиглаури. – Нижний Новгород, 2008.
3. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца [Текст] /В.Ю. Никитин. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
4. Сидоров, В. Современный танец [Текст] /В. Сидоров. – М.: Пермина, 1992.
5. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде [Текст] /Н. Шереметьевская. – М.: Искусство, 1985.

Интернет - источники

1. Единый сервисный центр поддержки фестивалей и конкурсов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.art-center.ru/> Дата обращения: 3.03.18.

2. Каталог танцевальных сайтов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.globaldance.info/> Дата обращения: 3.03.18.
3. Сайт «Про танец» - новости из мира танца [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.protanec.com/> Дата обращения: 3.03.18.
4. Социальная сеть для любителей и профессионалов танцевального искусства [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://Www.Dance-Space.ru/> Дата обращения: 3.03.18.
5. Учебно-творческий центр Московский государственный университет культуры и искусств [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://utc-mgik.ru/> Дата обращения: 3.03.18.
6. Электронная библиотека Московской государственной академии хореографии [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.balletacademy.ru/biblio/index.php> / Дата обращения: 3.03.18.

Видеоматериалы

1. Фрагменты балетов («Жизель», «Спящая красавица», Тщетная предосторожность», «Жар-птица»)
2. Мастер-классы преподавателей современной хореографии Йошкар-олинского колледжа культуры и Казанской академии искусств, 2003.
3. Модерн-джаз танец. Уроки танца студии «Импульс», г. Екатеринбург.
4. Модерн-джаз танец. Хореография Элвина Эйли.
5. Современная хореография. Спектакли Российского фестиваля театров танца «Свободное пространство»
6. Хип-хоп. Базовые движения.
7. Чемпионат мира, г. Бремен (Германия), хип-хоп, дети, 2014.
8. Онлайн-курс Е. Тарабановой «Контемпорари: техника, импровизация и приемы композиции»