

Рассмотрена  
на МО учителей  
физической культуры,  
ОБЖ  
протокол № 6  
от «28» марта 2022г.

Принята на НМС  
протокол № 4  
от «29» марта 2022г.

Утверждаю  
директор МБОУ «Лицей №1»  
О.Г. Степанова  
приказ № 78  
от «31» марта 2022г.



## **Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии хореографического коллектива «Сильфида»**

**Составитель:** Мурзина А. А.,  
педагог дополнительного образования

**Шадринск, 2022 г.**

## Оглавление

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	5
Классификация программы.....	6
Актуальность .....	8
Новизна программы и педагогическая целесообразность.....	8
Цель и задачи программы.....	9
Уровни программы, сроки реализации, количество учебных часов.....	10
Принципы обучения.....	11
Методы и методические приемы обучения.....	13
Планируемый результат .....	13
Проверка результативности.....	14
Ресурсное обеспечение программы.....	15
Учебно-тематический план обучения.....	16
Содержание программы обучения.....	16
Требования к уровню подготовки.....	24
Формы и методы контроля, системы оценок.....	25
Методическое обеспечение учебного процесса.....	28
Список используемой литературы.....	30

## Введение

Занятия танцем имеют большое значение для физического развития детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, избавляются от сутулости, опущенной при ходьбе головы, привычки ставить ноги вовнутрь носками, физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система.

Физические занятия влияют на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Под действием физических тренировок мышечные волокна утолщаются, кости начинают значительно перестраиваться. Процесс костного обновления происходит постоянно, при этом одна часть кости рассасывается, а другая восстанавливается. Поэтому регулярные занятия танцами укрепляют кости. Физические нагрузки влияют на связки и сухожилия, утолщая их и делая более прочными. Танцы оказывают положительное влияние и на суставы. Амплитуда движений в суставе возрастает, а хрящевая ткань уплотняется. Но не стоит забывать, что чрезмерные физические нагрузки оказывают негативное влияние на состояние суставов.

Хорошо развитая мышечная система – это надежная опора для скелета. Например, из-за слабости мышц спины и плечевого пояса появляется искривление позвоночника, грудная клетка деформируется и как следствие работа легких и сердца затрудняется, ухудшается кровоснабжение мозга и т. д. Развитая мускулатура укрепляют позвоночный столб, берёт часть нагрузки на себя, тем самым разгружая его, предотвращает «выпадение» межпозвоночных дисков.

Под влиянием физической нагрузки мышцы становятся не только более эластичными, но и более твердыми. Занятия танцами способствуют лучшему кровоснабжению и питанию мышц, увеличивают способность мышц к растяжению, эластичные связки совершенствуют движения, увеличивая их

амплитуду. Возможность адаптации человека к различной физической работе расширяется.

Кроме физического развития также растёт культура поведения: дети становятся более вежливыми, начинают относиться внимательней к окружающим, находят общие интересы с товарищами, чувствуют себя частью коллектива. Между мальчиками и девочками складываются дружеские отношения. Культура поведения растёт не только во время занятий, но и в обычной жизни.

Через танец воспитываются нравственные качества. Во время исполнения или просмотра танцевального номера у детей вызываются яркие эмоции, они учатся чувствовать характер и сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого и делать выводы.

Танцевальное искусство имеет и познавательное значение. В танце отражены чувства, эмоции, жизнь людей, которые расширяют кругозор ребёнка, обогащают его новыми знаниями и представлениями.

Педагогический процесс должен строиться таким образом, чтобы ребенок приобретал черты своего характера, имел свои взгляды, складывал своё мировоззрение, т.е. формировался как личность.

**Направленность:** деятельностно-творческая;

**Срок реализации программы** – 1 год

**Возрастная категория:** от 13 до 17 лет

**Вид программы** – модифицированная

В основе лежат программы Г. П. Гусева «Методика преподавания народного танца», Ж. Е. Фирилевой, Е. Р. Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей; А. Я. Вагановой «Основы классического танца»

## Пояснительная записка

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Вся история танца того или иного народа была связана с его бытом, обычаями, культурой, традициями, образом жизни, географическим расположением.

В нем отражается современное понимание действительности средствами издавна сложившегося танцевального языка, доступного, понятного народу, любимого им. Содержание и выразительные средства все время развиваются в соответствии с изменениями, происходящими в жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевального коллектива «...», разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273). Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция). Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 1008). Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2). Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

### **Классификация программы**

Образовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

Данная программа представляет собой комплексное обучение детей танцевальному искусству и включает в себя основные направления хореографии:

1) Обучение классическому танцу проводится с помощью экзерсиса. Это определенный комплекс хореографических движений, они выполняются последовательно и в различных комбинациях. Программа обучения классическому танцу развивает выносливость, пластичность, грациозность, выразительность, музыкальность и, конечно, утонченный вкус.

2) Основы народно-сценического танца. Обучение народно-сценическому танцу выполняет ряд общеобразовательных задач; приобщает к достижениям культуры разных народов, развивает виртуозность исполнения и способствует эмоциональному раскрепощению танцевальной практики. Уроки строятся по принципу: подбор упражнений, чередование нагрузки и отдыха, составление комбинаций и этюдов, помогающих раскрыть эмоциональное содержание образа. На занятиях используется метод практического показа, метод объяснения. Через метод контактного (индивидуального) обучения достигается желаемый результат. Через применение игрового метода в младшем школьном возрасте и использование эмоционально содержательного образа в старших классах происходит погружение в характер и особенности изучаемой народности.

3) Основные движения современной хореографии. Именно современный танец на данный момент наиболее актуален для публики, в нем есть возможность максимально раскрыть личность танцовщика, выявить его

настоящие эмоции, помочь их пережить и донести для зрителя. Все чаще современный танец используется как психологическая практика. Он направлен на гармонизацию души и тела танцора.

4) Историко-бытовой танец. Изучение историко-бытового танца необходимо, т. к. он является ценным источником различных танцевальных форм, существовавших ранее, которые могут послужить основой для постановок будущих педагогов хореографии, способствует всестороннему развитию студентов, формированию нравственных качеств и др. Историко-бытовой танец прошел длительный путь развития, прежде, чем стать дисциплиной, изучаемой в хореографических школах, школах искусств, колледжах и вузах культуры и искусств.

Занятия по данной танцевальной программе помогут сформировать гармоничную и уверенную в себе личность, развить физические навыки ученика, раскрыть потенциал, справиться с эмоциями, проявить себя и реализоваться.

В программу включены упражнения и движения классического, народно-сценического и современного танцев, которые доступны ученикам 13-16 летнего возраста. Посредством овладения детьми искусством хореографии осуществляется как эстетическое, так и физическое воспитание, формируется общая культура. Занятия танцами учат детей красоте, выразительности движений, силе и ловкости, развивают их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Также занятия требуют собранности, повышают трудолюбие ребёнка, закаляют характер. При этом на детский организм падает колоссальная нагрузка: не только физическая, но и эмоциональная, так как систематические занятия требуют самоотдачи и самораскрытия. К этому прибавляется умение слышать и слушать музыку, строя свои действия в соответствии с её ритмами, темпами, стилем, настроением.

## **Актуальность**

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

## **Новизна программы и педагогическая целесообразность**

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы танцевального коллектива «Сильфида», является изучение учащимися, различных видов хореографических направлений танца. Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

**Значимость** программы состоит самореализации учеников посредством хореографического искусства, их физической подготовке и эстетическом развитии.

Осуществляется данная образовательная программа по следующим направлениям:

- духовно-нравственное (создание условий для развития личности);
- профессионально-деятельное (профессиональное самоопределение, творческая самореализация личности);
- психологическое (обеспечение эмоционального благополучия, укрепление психического и физического здоровья), занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с педагогом и сверстниками.
- художественное (развитие мотивации личности к познанию и творчеству),
- эстетическое (профилактика асоциального поведения).



## **Цель и задачи программы**

### **Цель:**

Создать условия для развития танцевально-исполнительских, пластических и художественно-эстетических способностей обучающихся на основе приобретенных знаний, умений, навыков в области классического, народно-сценического, современного и историко-бытового танцев. Создание условий для целостного сбалансированного психофизического развития по средствам комплексного подхода к развитию пластического языка и здоровья ребенка.

### **Задачи:**

- сформировать знания основной терминологии в области хореографического искусства;
- сформировать знания элементов и основных комбинаций в области хореографического искусства;
- сформировать знания средств художественной выразительности при создании образа в танцевальном жанре;
- сформировать знания принципов взаимодействия музыкальных и танцевальных выразительных средств;
- сформировать умение исполнять элементы и основные комбинации в области хореографического искусства;
- сформировать умение запоминать и воспроизводить танцевальный текст;
- сформировать навыки по применению упражнений с целью преодоления технических трудностей;
- сформировать навыки исполнения элементов классического и народного сценического танцев.

### **В воспитании:**

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;

- воспитание патриотизма;

**в развитии:**

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;

- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;

- развитие у детей активности и самостоятельности общения;

- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

**в образовании:**

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

- обучение детей приемам актерского мастерства;

- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Для достижения поставленных целей и задач основной формой учебной и воспитательной работы является групповое занятие. Разучивание экзерсиса на середине зала и у станка, танцевальных движений, комбинаций, этюдов в различном характере и стилях, занятие импровизацией, работа с предметом (реальным и воображаемым), отработка отдельных упражнений, отработка комбинаций, сочинение собственных комбинаций и этюдов в различных стилевых направлениях.

На одном занятии могут сочетаться изучение элементов разных направлений хореографии, общая физическая подготовка, постановочная деятельность, импровизация.

Формы проведения занятий: Групповая. Количество обучающихся в группах от 12 человек.

**Уровни программы, сроки реализации, количество учебных часов**

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется блоками по танцевальным направлениям.

1 год обучения – учащиеся 13-17 лет – 144 ч. в год, 2 р. в неделю по 2ч.

## Принципы обучения

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов:

**Принцип развивающего и воспитывающего обучения.** Принцип направлен на всестороннее развитие личности ребенка в процессе обучения. Во время обучения, согласно данному принципу, педагог должен обращать внимание на личность каждого ученика и стараться развивать её, а также учить детей саморазвитию. Большое значение уделяется так же и обучению ребенка мыслить причинно-следственно.

**Принцип сознательной активности.** В процессе обучения ребенок не должен быть просто безмолвным «приемником» информации, воспринимать и запоминать учебный материал механически, он должен быть активным участником педагогического процесса. Педагогу необходимо организовать учебный процесс таким образом, чтобы дети были мотивированы на получение знаний, понимали для чего им необходимо учиться и где они смогут применять полученные знания в реальной жизни. Для достижения указанного, педагог должен использовать различные формы и виды обучения, чтобы процесс обучения был не скучным и монотонным, а увлекательным, интересным, заставляющим проявлять активность, размышлять, проявлять навыки самостоятельности т.д.

**Принцип наглядность.** Данный принцип основан на том, что в процессе обучения детям будет значительно проще сформировать представление о предмете или действии, если его словесное описание будет подкрепляться различными наглядными пособиями. Наглядности могут быть двух видов: Созданные педагогом – в данном случае это показ элемента хореографии. Естественные – это наблюдение за предметами или явлениями в их естественной среде обитания. Наглядности должны сопровождать словесный рассказ педагога, то есть быть вспомогательным средством, а не основой обучения.

**Принцип систематичности и последовательности.** Данный принцип предусматривает организацию учебного процесса в виде системы (учебные планы, расписания и т.п.), которая строго регламентирует изучение учебного материала, на определенный промежуток времени. Последовательность обучения предусматривает изучение, которое идет от «общего» к «частному», то есть изученное ранее является основой для последующего.

**Принцип научности.** Данный принцип предполагает организацию учебного процесса на основе передового педагогического опыта. Педагог в процессе обучения предоставляет детям только актуальную информацию по изучаемым дисциплинам (опирается на последние открытия, мнения ведущих ученых и т.п.). Так же принцип научности, поощряет осуществление учащимися различного рода исследовательских работ.

**Принцип доступности.** Принцип основан на учете возрастных, психологических, умственных и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Педагог в процессе организации учебного процесса, должен представлять учебный материал с постепенным нарастанием его сложности. Подача учебного материала предполагает его оптимальность для учеников, то есть он не должен быть слишком сложным или слишком легким для них.

**Принцип прочности.** Данный принцип взаимосвязан с принципом последовательности и систематичности обучения. Он предполагает систематическое повторение ранее пройденного учебного материала, с целью его усвоения. А также основан на использовании логики в процессе подачи нового учебного материала, который не должен быть перенасыщен не нужной ученику информацией и тем самым занимать память ребенка, создавать путаницу. Еще одной важной чертой принципа прочности является применение в процессе обучения различных видов контроля знаний.

**Принцип взаимосвязи теории и практики.** Данный принцип предполагает, что в процессе обучения педагог не просто передает детям теоретические знания, а показывает их значимость в реальной жизни,

связывает с жизненным опытом каждого ребенка и учит использовать полученные знания на практике.

**Принцип завершенности процесса обучения** основан на достижении максимального усвоения материала. Для успешного результата необходимо проведение проверок знаний по итогам изучения крупных тем. Кроме того, данный принцип предполагает использование таких методов обучения, которые позволяют добиться желаемых результатов за короткий промежуток времени.

### **Методы и методические приемы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- наглядный – показ движений преподавателем;
- словесный – беседа о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, рассказ о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая оценка результатов учебного процесса;
- эмоциональный – подбор ассоциаций, образов;
- практический – исполнение движений и танцевальных этюдов учащимися;
- репродуктивный – неоднократное воспроизведение полученных знаний, а также двигательных умений и навыков.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Планируемый результат**

Результатом освоения учебной программы является приобретение следующих знаний, умений, навыков:

#### **Приобрести знания:**

- элементов и основных комбинаций классического и народного сценического танцев;

- средств художественной выразительности при создании образа в танцевальном жанре;
- принципов взаимодействия музыкальных и танцевальных выразительных средств;
- характера музыки;
- изменения характера движений в соответствии со сменами музыкальных частей;
- основных фигур, рисунков, характера танца;
- положения в парах и в массовых коллективных номерах;

### **Сформировать умения:**

- исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-сценического, современного, историко-бытового танцев;
- запоминать и воспроизводить танцевальный текст;
- исполнять простые танцевальные этюды и движения;
- владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.

### **Овладеть навыками:**

- применения упражнений с целью преодоления технических трудностей;
- исполнения элементов классического, народно-сценического, современного, историко-бытового танцев.
- постановки тела и координации в пространстве;

### **Проверка результативности**

Оценка качества реализации программы учебного предмета «Танец» является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д. Учащиеся за время обучения должны получить представления о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца

– это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

### Ресурсное обеспечение программы

Для реализации программы хореографического коллектива «Сильфида» материально-техническое обеспечение включает в себя:

- учебные аудитории. Которые имеют пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала
- звукотехническое оборудование;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для сценических выступлений, репетиционного процесса и учебных занятий.
- раздевалки для переодевания и душевые комнаты для обучающихся и преподавателей.
- библиотечный фонд, который укомплектован необходимой нотной и методической литературой, аудио- и видеозаписями.
- сценическая площадка;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);

### Учебно-тематический план обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/ контроля	Всего	
				теория	Практика
1.	Теоретические занятия	2		2	-
2.	Классический танец. Экзерсис у станка	27	Контрольный урок	2	25
3.	Классический танец. Экзерсис на середине зала, прыжки, вращения	22	Контрольный урок	2	20
4.	Народно-сценический танец	10	Контрольный урок	2	8
5.	Современный танец	20	Контрольный урок	1	19
6.	Гимнастика	10		1	9
7.	Историко-бытовой танец	17	Контрольный урок	3	-
8.	Репетиции	6			

9	Постановка танцев	20		2	18
10.	Концертная и конкурсная деятельность	10	Участие в конкурсах и концертах	-	20
	<b>Итого</b>	144		15	129

## **Содержание программы обучения**

### **1. Теоретические сведения.**

- Техника безопасности. Задачи обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе.
- Формирование коллектива.
- Формирования целей, задач в новом учебном году
- Составление расписания работы.
- Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала.
- Работа с родителями.
- Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, дорожного движения.
- Моделирование и пошив костюмов

### **2. Классический танец. Экзерсис у станка.**

Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, выработкой устойчивости, совершенствованием координации и развитием музыкальности и танцевальности. Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу), хорошо тренированный подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях.

Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, в которые вводятся движения, исполняемые в *roulement*, различные *port de bras*, позы классического танца, танцевальные связки. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки. Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет введения



упражнений на полупальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более подвижным, несколько ускоряется общий темп урока.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

Экзерсис у станка:

1. Постановка корпуса по IV позиции.
2. Demi plies по IV позиции; - grand plies по IV позиции.
3. Battements tendus: double battements tendus; - в позах (croisee, efface, ecarte).
4. Battements tendus jete: - balancoire; - в позах (croisee, efface, ecarte).
5. Rond de jambe par terre: - на demi plies; - на 450 en dehors, en dedans.
6. Battements fondus во всех направлениях; - с plie - releves с выходом на полупальцы.
7. Battements soutenus в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе.
8. Battements double frappes в сторону, носком в пол на всей стопе.
9. Battements releves lent на 90о в позах.
10. Battements developpe во всех направлениях - лицом к станку; - боком к станку.
11. Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte).
12. III форма port de bras как заключение комбинаций.

### **3. Классический танец. Экзерсис на середине зала**

1. Battements tendus во всех направлениях в малых позах; - в сочетании с pour le pied и demi plie.
2. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique.

3. Battements fondus во всех направлениях.
4. Battements frappes во всех направлениях.
5. Battetnents releves lent на 90о во всех направлениях в сочетаниях с passe.

6. Battetnents developpe во всех направлениях.
7. Grand battements jete во всех направлениях.
8. II Форма port de bras.
9. Понятие arabesque: - изучение I, II, III arabesque.
10. Temps lie par terre en dehors et en dedans.

#### Allegro

1. Pas echarpe.
2. Pas assemble в сторону.
3. Sissorme simple en face.
4. Grand changement de pied.
5. Pas jete en face.
6. Pas chasse вперед.
7. Sissone ferme в сторону.

#### **4. Народно-сценический танец.**

В первую очередь проучиваются элементы русского народного танца.

1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы (pas bourree).
3. «Ключ» дробный сложный.
4. «Ключ» хлопушечный.
5. «Маятник» в поперечном движении.
6. «Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
7. «Веревочка»:
  - простая и двойная с перетопами,
  - простая и двойная с «ковырялочкой»,
  - простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая – на щиколотке спереди или сзади,

- простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции,
  - простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360<sup>0</sup> в приседании на полупальцах.
8. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
  9. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
  10. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу.

### **5. Современный танец.**

Продолжаем знакомство с движениями и комбинациями на основе новых стилей и направлений. Составление этюдов, изучаются пантомимные движения, игровые этюды. Знакомство с импровизацией.

Модерн-джаз танец:

- закрепление основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни;

- France, это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены положений;

- Kick (пинок)
- Flat back
- Deep body bend
- side stretch
- Twist или изгиб позвоночника; curve, arch, twist topca, roll down, roll up.
- Bodu roll

Кросс:

- Шаги примитива; flat step, camel walk, latin walk
- Шаги в мадерн-джаз манере
- Шаги в рок-манере
- Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере

Прыжки:

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

- с двух ног на две (jump)
- с одной ноги на другую с продвижением (leap)
- с одной ноги на ту же ногу (hop)
- с двух ног на одну.

Вращения:

- Corscrew повороты – повороты, аналогичные *sotenu en tournan*.

Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнения, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

- Top chaine
- Повороты на одной ноге
- Повороты по кругу вокруг воображаемой оси
- Повороты на различных уровнях
- Комбинации или импровизация:
- Комбинации в партере
- Комбинации на основе движений, заимствованных из модных стилей

бытовой хореографии.

- Партнеринг и контактная импровизация.

## **6. Гимнастика.**

Упражнения для стоп:

Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение: сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на полупальцы (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность:

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на  $90^\circ$  по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед:

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад:

1. «Кошечка» из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота:

1. «Уголок» из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины:

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага:

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Прыжки:

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.
3. «Козлик». Выполняется *pas assamble*, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

### **7. Историко-бытовой танец.**

1. Вальс в три *pas*.
2. *Balance* вперед и назад.
3. Переход до-за-до.
4. Вальс с вращением в парах.
5. Свободная композиция вальса в три *pas*.
6. Алеман - вальс втроем.
7. Французская кадрили III, IV, V фигуры, повторить - I, II, IV фигуры.
8. Шакон: *pas demi coupe*, *balance-менуэт*.
9. Медленный менуэт XVIII века.
10. Гавот XVIII века.
11. Полька - усложненная композиция.

Изучение танцев XVII, XVIII, XIX веков:

1. Медленный менуэт;
2. Гавот;
3. Вальс-алеман;
4. Лансье – английская кадрили;
5. Полонез;
6. Полька;
7. Падеграс;
8. Падепатинер;
9. Пампет;
10. Французская кадрили;

11. Вальс.

**8. Репетиционная деятельность.** Включает в себя отработку изученного материала, проявляется в системном методе обучения учеников.

**9. Постановочная деятельность.**

Данный этап программы предполагает постановку танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы.

**10. Концертная и конкурсная деятельность.**

Применение полученных знаний, умений и навыков на практике. Участие в конкурсах и концертах.

**Требования к уровню подготовки**

Требования к уровню подготовки обучающихся разработаны в соответствии ФГТ. Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основной терминологии в области хореографического искусства;
- знание элементов и основных комбинаций в области хореографического искусства;
- знание средств художественной выразительности при создании образа в танцевальном жанре;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и танцевальных выразительных средств;
- умение исполнять элементы и основные комбинации области хореографического искусства;
- умение запоминать и воспроизводить танцевальный текст;
- навыки по применению упражнений с целью преодоления технических трудностей;
- навыки исполнения элементов в области хореографического искусства.

**Формы и методы контроля, система оценок**



Оценка качества реализации программы является составной частью содержания учебного процесса и включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, и осуществляется на каждом уроке. В рамках текущего контроля успеваемости на контрольный урок выносятся:

- Упражнения у станка; (Demi-pliés– по I, II, III позиции. Battements tendus по I позиции. Demi-rond de jambe par terre - en dehors и en dedans. Battements tendus jetés. Battements fondus – на 45, с plié-relevé en face. Battements soutenus – на 450, с окончанием на полупальцах. Battements frappés – на 300 en face. Battements double frappés – на 30 во всех направлениях en face. Основные элементы историко-бытового танца. Вальс в три па: с pas de basque, переход до-за-до, вальс с вращением вправо и влево. Реверанс XVI века.)
- Танцевальные элементы на середине; (Demi-pliés– по I, II, en face. Battements tendus по I позиции en face. I port de bras. Temps lié par terre.)
- Танцевальные этюды; («Падеграс» в редакции Е.Ивановой, «Веночки» З.Бархатовой, «Миньон» хореография Н. Гавликовского).
- Рабочие постановки. (этюдные работы, созданные детьми на основе изученного материала в течении года).

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. В рамках промежуточной аттестации на контрольный урок выносятся:

- Упражнения у станка; (Позиции ног – V, IV. Demi- pliés – по I, II, V, IV позиции. Grand pliés по I, II, V позициям. Battements tendus по V позиции. Battements tendus jetés. Battement soutenus по V позиции. Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Battement fondus . Battement

frappés. Petit battement sur le-cou-de pied. Relevés на полупальцы – по I, II, V позициям. Grand battement).

- Танцевальные элементы на середине; (Поясной русский поклон. Русский переменный ход в сочетании с руками. Русские шаги: переменный с притопом, переменный с каблука, шаг с приставкой (два небольших последующих шага с последующей мягкой приставкой в I прямую позицию в полуприседание). Поклон: с простыми шагами вперед и назад. Дробь: дробная дорожка. «Веревочка» - двойная. «Хлопушки». Русский народный танец: бытовой шаг с притопом, каблуком по полу, полупальцами по полу. Переменный шаг. Боковое припадание. Перескоки с ноги на ногу по III свободной позиции с продвижением в сторону. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. «Веревочка». Ключ простой на подскоках. Простая дробь на месте.)

- Танцевальные этюды; (Тарантелла, Павана)
- Рабочие постановки. (этюдные работы, созданные детьми на основе изученного материала в течении года).

Экзамен проводится в 8 полугодии. Требования заключаются в следующем:

- Упражнения у станка; (Основные элементы экзерсиса у станка. Pas tombé: на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied, с продвижением вперед и назад, другая нога в положении sur le cou- de-pied или в пол. Pas coupés – на целой стопе, другая нога в положении sur le cou-de-pied или носком в пол. Petit temps relevés en dehors и en dedans – на всей стопе. Rond en l'air en dehors и en dedans – на всей стопе. Relevés lents – в позах croisé, effacé вперед и назад. Battements développés – en face. Grand battements jetés. Relevés на полупальцы. Pas tombé. Pas coupés – на целой стопе, другая нога в положении sur le cou-de-pied или носком в пол.)

- Танцевальные элементы на середине; (Battements tendus по V позиции – в позе effacé вперед и назад по II позиции без перехода и с переходом с ноги на ногу, в позах I, III arabesque. Battements tendus jetés. Temps

lié par terre с port de bras. Основные элементы историко-бытового танца. Вальс в три па: с pas de basque, переход до-за-до, вальс с вращением вправо и влево. Реверанс XVI века.)

- Танцевальные этюды; (Крестьянский бранль и светский бранль. Алеман (вальс втроем).
- Рабочие постановки (этюдные работы, созданные детьми на основе изученного материала в течении года).

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Качество подготовки обучающегося оценивается по пятибалльной шкале: 5 («отлично»), 4 («хорошо»), 3 («удовлетворительно»), 2 («неудовлетворительно»).

Критерии оценки качества подготовки обучающегося по предмету «Танец»:

5 («отлично»). Обучающийся усваивает материал на высоком уровне. Инициативен, сценически выразителен. Пластичен, хорошо запоминает учебный материал.

4 («хорошо»). Материал усваивает, но есть недочеты в работе. Необходимо развивать сценическую выразительность, пластичность, внимание. Но обучающийся трудоспособен, виден прогресс в развитии.

3 («удовлетворительно»). Материал усваивает частично, недостаточно пластичен. Часто не внимателен, но просматривается желание и стремление развиваться.

2 («неудовлетворительно»). Недисциплинирован. Не может учиться в коллективе, не усваивает учебный материал.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

### **Методическое обеспечение учебного процесса**

Занятия танцем не только формируют специальные знания, умения и навыки, но и развивают физически, способствуют преодолению скованности движения, мышечных зажимов, неверной осанки или походки.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен по принципу «от простого к сложному» и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

## Список используемой литературы

1. Александрова, Н. А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / Н.А. Александрова, Е. А Малашевская. – СПб.: Планета музыки, 2014. – 128 с.
2. Асафьев, Б.О балете / Б. О. Асафьев. – Москва, Музыка, 1974 – 296 с. – ISBN: 978-5-8114-1594-6 – Текст: непосредственный.
3. Базарова, Н.П. Классический танец / Н.П. Базарова. – СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. – 192 с.
4. Богданов, Г. Ф. Основы хореографической драматургии – учебное пособие / Г. Ф. Богданов. - Москва: «Планета музыки», Издательство «Лань», 2017. – 168 с. – ISBN:9785811423675 – Текст: непосредственный.
5. Ваганова, А. Я. Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2000. – 192 с. – ISBN: 5-8114-0223-6 – Текст: непосредственный.
6. Вальберх, И. И. Из архива балетмейстера. Дневники. Переписка. Сценарии: сборник / И. И. Вальберх. – Москва: «Планета музыки», Издательство «Лань», 2010. – 360 с. – ISBN: 978-5-8159-0431-6 – Текст: непосредственный.
7. Васильева – Рождественская, М.В. Историко–бытовой танец. Учеб. пособие. – 2–е изд., пересмотр. – М.: Искусство, 1987.
8. Вихрева, Н. А. Экзерсис на полу / Н. А. Вихрева. – Москва: Сборник МГАХ, 2004.
9. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. – М., Терра–спорт, 2002.
10. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка; Учеб. пособие для вузов. – М:ВЛАДОС,2002.
11. Захаров, Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р. В. Захаров. – Москва: Искусство, 1983. – 237 с. – ISBN: 5-210-00347-7 – Текст: непосредственный.

12. Игнашенко, А. М. Акробатика / А. М. Игнашенко. – Москва: Физкультура и спорт. 1951. – 159 с.
13. Конорова, Е. В. Хореографическая работа со школьниками / Е. В. Конорова. – Л., 1958. 2-е изд. – 355с.
14. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В. П. Коркин. Издательство: Полымя Серия: За здоровьем и долголетием. 1986.
15. Марченков, А.Л. Искусство балетмейстера. Эволюция сценических форм танца. Сольный танец: учебное пособие / А. Л. Марченков. – Владимир: ВлГУ, 2017. – 124 с. – ISBN: 978-5-9984-0810-6 – Текст: непосредственный.
16. Мелехов А.В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Мелехов А.В. – Екатеринбург, ФГБОУ ВПО «УрГПУ», 2015. – 128 с. – ISBN: 978-5-8295-0366-6 – Текст: непосредственный.
17. Менхин, Ю В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М.: ФиС, 1970.
18. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн–Джаз Танца / В. Ю. Никитин. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
19. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – М., «Гиттис», 2005
20. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце / В. Ю. Никитин. – Москва: Издательство «Лань», Издательство «Планета музыки», 2016 – 520 с. - ISBN 978-5-91328-122-7 – Текст: непосредственный.
21. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 1998. – 31с.
22. Новерр, Ж.Ж. Письма о танце / Ж. Ж. Новерр. – Москва: «Планета музыки», Издательство «Лань» 2007. – 384 с. – ISBN: 978-5-8114-0808-5 – Текст: непосредственный.

23. Панферов, В.И. Искусство хореографа: учебное пособие по дисциплине «Мастерство хореографа» / В. И. Панферов. – Челябинск: ЧГИК, 2017. – 320 с. – ISBN: 978-5-94839-576-0 – Текст: непосредственный.

24. Панферов, В.И. Основы композиции танца: экспериментальный учебник для студентов вузов, колледжей и училищ культуры и искусства / В. И. Панферов. – Челябинск: ЧГАКИ, 2001. – 120 с. – ISBN: 978-5-94839-576-0 – Текст: непосредственный.

25. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.

26. Протопопова, В. М. Народно – сценический экзерсис. (Выпускной класс). Учебно – методическое пособие для учащихся и преподавателей хореографической специализации училищ культуры, школы искусств /В. М. Протопопова. – Чебоксары. Издательство «Клуб и народное творчество», 2003.

27. Смирнов, И.В. Искусство балетмейстера: учебное пособие для студентов культ.-просвет. фак. вузов культуры и искусств / И. В. Смирнов. – Москва: Просвещение, 1986. – 192 с. – Текст: непосредственный

28. Смирнова, Н. Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях / Н. Г. Смирнова. –Кемерово, 1996г.

29. Степаненкова, Н. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Н. Я. Степаненкова. – Москва, 2001.

30. Сухомлинский, В. А. Методика воспитания коллектива / В. А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.

31. Франио, Г. С. Ритмика в детской музыкальной школе / Г. С. Франио. – М.: «Пресс–соло», 1997.

32. Шершнева, 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. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.