

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа «Перспектива»**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
Научно-методическим советом  
(протокол  
от 05.05.2023 №3)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом руководителя  
от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
художественной направленности**

**«В мире танца»**

(название исходной программы)

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
недели  
Количество часов: 68 часов  
Автор-составитель программы:  
Бандурина Наталья Анатольевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Сургут

2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа «Перспектива»

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	«В мире танца»
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Бандурина Наталья Анатольевна
Год разработки дополнительной общеобразовательной программы	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Приказ от «10» мая 2023 г. №ПВА-13-268/3 Директор МБОУ «Перспектива» Е.Л. Запольская
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Развитие танцевально-исполнительских способностей, обучающихся на основе приобретенных ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с федеральными государственными требованиями.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	1.Познакомить с основами хореографической деятельности. 2.Учить детей основным теоретическим и практическим знаниям и умениям. 3.Формировать исполнительские навыки, позволяющие грамотно исполнять танцевальные композиции. 4.Знакомить с основами классического танца 5.Формировать правильную постановку корпуса, ног, рук, головы. 6.Познакомить с народно – сценическим танцем. 7.Учить исполнять элементы и основные комбинации различных видов народно-сценических танцев; с особенностями постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций. 8.Создавать условия для повышения качества исполнительского мастерства и творческого

	<p>самовыражения.</p> <p>9. Обучать детей исполнять простые танцевальные этюды и танцы, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.</p> <p>10. Научить детей различным танцевальным движениям, разного характера и музыкального темпа.</p>
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	стартовый
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	<p>Результатом освоения программы, является приобретение обучающимися определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков.</p> <p>В области историко – теоретической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаний основных средств выразительности хореографического искусства;</li> <li>- знаний наиболее употребляемой терминологии хореографического искусства.</li> </ul> <p>В области исполнительской подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;</li> <li>- знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;</li> <li>- умение осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя;</li> <li>- умение работать в танцевальном коллективе;</li> <li>- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;</li> <li>- умение понимать и исполнять указание преподавателя, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции.</li> </ul>
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2ч / 68 ч
Возраст обучающихся	7 - 10 лет

## АННОТАЦИЯ

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее ДООП) «В мире танца» художественной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы с изменением и

Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет и реализуется в течении 1 года.

Программа состоит из четырех разделов: основы классического танца, основы народно-сценического танца, основы современного танца, подготовка концертных номеров.

Целью освоения программы является развитие танцевально-исполнительских способностей, обучающихся на основе приобретенных ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с федеральными государственными требованиями.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный уровень:

1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

1.2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

1.3. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

1.4. Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации;

1.5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 р

1.6. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

1.7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

1.8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

1.9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

1.10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г протокол № 3;

1.11. Указ Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

2. Региональный уровень:

2.1. Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68-оз (с изменениями на 24 ноября 2022 года) «Об образовании в Ханты Мансийском автономном округе-Югре»;

2.2. Приказ ДПиН ХМАО-Югры от 12.08.2022 № 10 П 1692 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного»;

2.3. Приказ ДОиН ХМАО-Югры от 23.08.2022 № 10-П-1765 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 12.08.2022 № 10-П-1692 «О Внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты Мансийском автономном округе Югре»;

3. Муниципальный уровень:

3.1. Постановление Администрации города от 08.10.2021 № 8793 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования»;

3.2. Приказ ДО от 01.03.2022 № 12-03-101 «О создании муниципального опорного центра дополнительного образования детей».

Актуальность предполагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно - эстетического развития детей, материально - технические условия, для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования. Работа по данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Искусство танца доставляет художественное наслаждение, помогает нравственному и эстетическому воспитанию. И чем раньше ребёнок войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: художественная, уровень усвоения программы – стартовый.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, танец, классический, народно-сценический танец, современный танец, подготовку концертных номеров. 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. По окончании каждого из этапов ребенок может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение одного из разделов по данной программе, а в дальнейшем имеет возможность пройти экзамен и поступить по дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства.

Адресат программы программа адресована обучающимся 7 – 10 лет, способные не имеющим противопоказаний по здоровью. Количество обучающихся в одной группе составляет 10-12 человек.

Срок реализации программы 68 часов. Режим занятий – 2 часа в неделю, каждое занятие рассчитано на 40 минут.

Отличительные особенности программы: дополнительная программа направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. Особенность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народно-сценической, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

Цель программы: способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию.

Задачи:

Обучающие:

1. Дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народный танец.
2. Обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.
3. Знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями.
4. Научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты.

Развивающие:

1. Развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья.
2. Формирование навыков выразительных движений, умения легко и координированно танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
3. Формирование конструктивного межличностного общения, коммуникативной культуры.

Воспитательные:

1. Воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов; сотворчества.
2. Сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и
3. Воспитывать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность.

## **Формы итогового и промежуточного контроля**

Оценка качества реализации программы «В мире танца» включает в себя входной контроль, текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки, 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. Требования к содержанию итоговой аттестации учащихся определяются образовательной организацией.

Итоговая аттестация проводится в форме отчетного концерта или участие в конкурсе и фестивале детского творчества. Критерии оценок для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Каждый учащийся в соответствии с требованиями программы обучения хореографического объединения при прохождении промежуточной и итоговой аттестации должен продемонстрировать следующие навыки:

Знать:

рисунки выученных танцев детского жанра, особенности взаимодействия с партнерами на сцене; упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков; элементы классического и народного танцев; особенности постановки корпуса, ног, рук, головы.

Уметь:

ориентироваться в пространстве; исполнять элементы и основные танцевальные комбинации детского танца; контролировать мышечную нагрузку; распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Видом проведения зачета является контрольный урок-показ или выступление с номером на творческом мероприятии. На основе просмотра комиссия итоговой аттестации выносит оценки,

суждения о результатах работы класса в целом и каждого обучающегося в отдельности, принимая во внимание весь комплекс требований к исполнению программных движений.

Объект оценивания:

исполнение упражнений на развитие основных танцевальных умений и навыков;  
элементов классического и народного танцев;  
исполнение танцевальных и ритмических этюдов с предметами или без них;  
исполнение упражнений партерного экзерсиса.

Предмет оценивания:

знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение;  
техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом;  
знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике;  
осмысленность исполнения движений и комбинаций;  
синхронность исполнения;  
музыкальность исполнения комбинаций;  
выразительность исполнения.

Методы оценивания

Оценивание выступления обучающихся на основе разработанных критериев и показателей.

1. Упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков в партере и на середине зала.
2. Элементы классического.
3. Танцевальные этюды с предметами и без них.
4. Простые танцевальные комбинации.
5. Исполнение танцевальной постановки.

Танцевальные и ритмические этюды во время промежуточной и итоговой аттестации, обучающиеся исполняют, заранее подготовленные упражнения. Порядок упражнений составляется преподавателем из движений, указанных в перечне рекомендуемого набора упражнений партерного экзерсиса.

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/ итоговой аттестации:

упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков. Партерный экзерсис;  
основные танцевальные шаги;  
упражнения для головы;  
наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;  
упражнения для плеч;  
упражнения направленные на развитие выносливости, танцевального шага;  
элементы растяжки;  
упражнения для укрепления спины;  
основные элементы классического танца (доступные для понимания в данной возрастной группе);  
элементы гимнастики;  
прыжки;  
упражнения для рук.

Упражнения для рук могут быть построены на контрасте – малой и большой амплитуде: резкие и мягкие, короткие и длинные.

упражнения для корпуса: наклоны в стороны, вперед, назад, исполняются в различных ритмических рисунках, с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения («раскачивание ветвей при сильном и слабом ветре»), то же, с добавлением движений корпуса («раскачивание стволов деревьев»);  
поклон (простой с приседанием);  
простой шаг (бытовая форма);  
простой танцевальный шаг;  
сочетание шагов на носках и на пятках;  
шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);

простой шаг с ударом;  
топающий шаг;  
переменный ход;  
бег на полу пальцах;  
прыжки, подскоки; - проскоки, перескоки;  
приставной шаг и галоп.  
Элементы классического танца:  
releve по I, II и V позициям;  
demi plie и grand plie по I и II позициям;  
Battement tendu;  
Battement tendu jete;  
позиции рук (подготовительное положение, 1,3,2 Позиции ног 1.2.3.  
Ориентация в пространстве:  
различие правой, левой ноги, руки, плеча;  
повороты вправо, влево;  
движение по линии танца, против линии танца;  
движение по диагонали;  
построения и перестроения в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну, по четыре и обратно, из колонны в шеренгу;  
из одной линии в две линии;  
комбинационные рисунки: круг, два круга, круг в круге, сужение и расширение круга, «звездочка», «змейка», «воротца»;  
свободное размещение по залу.  
Танцевальные и ритмические упражнения и этюды:  
«елочка» - постановка корпуса;  
постановка головы;  
упражнения для головы;  
«воздушный шарик» - позиции рук классического танца;  
«Буратино» - упражнение для головы, рук, плеч;  
«ножки поссорились, ножки помирились» -постановка ног;  
развитие навыка полного приседания, подъема на полупальцы, прыжка;  
«паровозик» - направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава;  
«лягушки» - направлен на развитие выносливости и силы ног.  
Простейшие танцевальные комбинации:  
комбинация с галопом;  
комбинация с притопами;  
комбинация с хлопками;  
игровые комбинации со словами;  
игровые комбинации по кругу и т.п.  
Партерный экзерсис:  
«кузнечик», «звездочка», «лягушка», «старенькая бабушка» и т.п.;  
упражнения для развития корпуса и осанки: «солдатик», «березка», «поза дерева», «поза лебедя», «карандаш», «колесо» и т.п.  
упражнения для развития стопы;  
элементы растяжки с напряженным и сокращенным подъемом;  
упражнения на развитие танцевального шага, выносливости;  
растяжка (разножка с перегибами корпуса, «складочка», «столик»);  
упражнения на гибкость (мостик, скручивания, прогибы).  
Творческая деятельность, основы актерского мастерства:  
игровые задания на передачу эмоционального состояния: радостно – грустно, весело – страшно, интересно – скучно и т.п.  
танцевальные шаги в различных образах (животных, птиц);

игровые этюды развивающие актерскую выразительность;  
 музыкально – подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, внимание, умение действовать совместно: «кто быстрее», «машины и пешеходы», «плетень», «узнай по походке», «кто лучше», «успей передать», «разбежались, сбежались», «похлопаем, потопаем», «тропинка» «лиса и зайцы» и др.

Оценивание результата постановочной работы происходит по следующим критериям.

Обучающийся должен знать:

- рисунки выученных танцев;
- технику исполнения, движения и комбинации;
- особенности взаимодействия с партнерами на сцене;

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- исполнять элементы и основные танцевальные комбинации танца;
- контролировать мышечную нагрузку;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

#### Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Хореографические данные	осанка выворотность
Музыкально-ритмические способности	танцевальный шаг подъем стопы гибкость прыжок координация
Сценическая культура	эмоциональная выразительность создание сценического образа

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

**Осанка.** Для занятий танцами, кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

**Выворотность** – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

**Подъем стопы** – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

**Танцевальный шаг** – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

**Гибкость тела** зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

**Прыжок**, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

**Координация движений.** Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально – ритмическая координация -это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Обучение танцу должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу не следует спешить, не надо давать ученикам непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделить подготовке на первом году обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, это этап их формирования. Рекомендации по распределению учебного материала на год (второй, третий годы обучения)

Первый этап посвящен повторению движений, пройденных в предшествующем году, и постепенному приведению организма учащихся в состояние полной работоспособности. В среднем на это отводится 2-3 недели. Остальное время – прохождение наиболее простых элементов программы и усложненное сочетание движений, ранее выученных элементов.

Второй этап отводится на изучение более сложных элементов программы и более сложные комбинированные упражнения.

На третьем этапе, после зимних каникул необходимо привести организм учащихся в «рабочую форму» и повторить учебный материал второго этапа. На третью четверть планируется изучение наиболее трудных элементов программы и наиболее сложная координационная работа с движениями, пройденными в первом полугодии. В четвертой четверти предусматривается продолжение изучения учебного материала, последние две недели отводятся для подготовки к итоговому контролю. При подготовке к уроку необходимо: Наметить новые примеры (упражнения) в соответствии с задачами каждой части урока для дальнейшего укрепления и совершенствования накопленных знаний и навыков учащихся. Определить новый материал (предусмотренный программой, в том числе, танцевальный) для изучения.

Вводить новый материал в различные комбинированные задания. Готовясь к очередному уроку, надо также предусматривать, логику и форму подачи материала, при этом, затрагивая не только вопросы исполнительской техники, но и темы творчества, искусства танца, музыки и т.д. Залогом успеха любого творческого коллектива является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа. При этом всех детей необходимо учить в равной мере, разделение на более или менее способных может быть только на индивидуальных занятиях или в процессе работы над концертным репертуаром.

Основными принципами обучения являются: - последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному: при переходе из класса в класс происходит последовательное усложнение движений. С первых занятий необходимо развивать умение слышать музыку и на этой основе развивать творческое воображение у учащихся.

Значительную роль в данном процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

Nn/n	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>1 раздел</b>				
	Гимнастика			11	наблюдение
	<b>2 раздел</b>				
	Ритмика			5	
	<b>3 Раздел</b>				
	Танец			15	
	<b>4 Раздел</b>				
	Подготовка концертных номеров			37	
				68	

### Планируемые результаты

Каждый учащийся в соответствии с требованиями программы обучения хореографического объединения при прохождении промежуточной и итоговой аттестации должен продемонстрировать следующие навыки:

Знать:

рисунки выученных танцев детского жанра, особенности взаимодействия с партнерами на сцене; упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков; элементы классического и народного танцев; особенности постановки корпуса, ног, рук, головы.

Уметь:

ориентироваться в пространстве; исполнять элементы и основные танцевальные комбинации детского танца; контролировать мышечную нагрузку; распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Видом проведения зачета является контрольный урок-показ или выступление с номером на творческом мероприятии. На основе просмотра комиссия итоговой аттестации выносит оценки, суждения о результатах работы класса в целом и каждого обучающегося в отдельности, принимая во внимание весь комплекс требований к исполнению программных движений.

Объект оценивания:

исполнение упражнений на развитие основных танцевальных умений и навыков; элементов классического и народного танцев; исполнение танцевальных и ритмических этюдов с предметами или без них; исполнение упражнений партерного экзерсиса.

Предмет оценивания:

знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение; техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом; знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике; осмысленность исполнения движений и комбинаций; синхронность исполнения; музыкальность исполнения комбинаций; выразительность исполнения.

Методы оценивания

Оценивание выступления обучающихся на основе разработанных критериев и показателей.

1. Упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков в партере и на середине зала.
2. Элементы классического.
3. Танцевальные этюды с предметами и без них.
4. Простые танцевальные комбинации.
5. Исполнение танцевальной постановки.

Танцевальные и ритмические этюды во время промежуточной и итоговой аттестации, обучающиеся исполняют, заранее подготовленные упражнения. Порядок упражнений составляется преподавателем из движений, указанных в перечне рекомендуемого набора упражнений партерного экзерсиса.

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/ итоговой аттестации:

упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков. Партерный экзерсис;  
основные танцевальные шаги;

упражнения для головы;

наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;

упражнения для плеч;

упражнения направленные на развитие выносливости, танцевального шага;

элементы растяжки;

упражнения для укрепления спины;

основные элементы классического танца (доступные для понимания в данной возрастной группе);

элементы гимнастики;

прыжки;

Упражнения для рук.

Упражнения для рук могут быть построены на контрасте – малой и большой амплитуде: резкие и мягкие, короткие и длинные.

Упражнения для корпуса: наклоны в стороны, вперед, назад, исполняются в различных ритмических рисунках, с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения («раскачивание ветвей при сильном и слабом ветре»), то же, с добавлением движений корпуса («раскачивание стволов деревьев»);

поклон (простой с приседанием);

Шаги:

простой шаг (бытовая форма);

простой танцевальный шаг;

сочетание шагов на носках и на пятках;

шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);

простой шаг с ударом;

топающий шаг;

переменный ход;

бег на полу пальцах;

прыжки, подскоки; - проскоки, перескоки;

приставной шаг и галоп.

Элементы классического танца:

releve по I, II и V позициям;

demi plie и grand plie по I и II позициям;

Battement tendu;

Battement tendu jete;

позиции рук (подготовительное положение, 1,3,2 Позиции ног 1.2.3.

Ориентация в пространстве:

различие правой, левой ноги, руки, плеча;

повороты вправо, влево;

движение по линии танца, против линии танца;

движение по диагонали;  
построения и перестроения в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну, по четыре и обратно, из колонны в шеренгу;  
из одной линии в две линии;  
комбинационные рисунки: круг, два круга, круг в круге, сужение и расширение круга, «звездочка», «змейка», «воротца»;  
свободное размещение по залу.

#### Танцевальные и ритмические упражнения и этюды:

«елочка» - постановка корпуса;  
постановка головы;  
упражнения для головы;  
«воздушный шарик» - позиции рук классического танца;  
«Буратино» - упражнение для головы, рук, плеч;  
«ножки поссорились, ножки помирились» - постановка ног;  
развитие навыка полного приседания, подъема на полупальцы, прыжка;  
«паровозик» - направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава;  
«лягушки» - направлен на развитие выносливости и силы ног.

#### Простейшие танцевальные комбинации:

комбинация с галопом;  
комбинация с притопами;  
комбинация с хлопками;  
игровые комбинации со словами;  
игровые комбинации по кругу и т.п.

#### Партерный экзерсис:

«кузнечик», «звездочка», «лягушка», «старенькая бабушка» и т.п.;  
упражнения для развития корпуса и осанки: «солдатик», «березка», «поза дерева», «поза лебедя», «карандаш», «колесо» и т.п.  
упражнения для развития стопы;  
элементы растяжки с напряженным и сокращенным подъемом;  
упражнения на развитие танцевального шага, выносливости;  
растяжка (разножка с перегибами корпуса, «складочка», «столик»);  
упражнения на гибкость (мостик, скручивания, прогибы).

#### Творческая деятельность, основы актерского мастерства:

игровые задания на передачу эмоционального состояния: радостно – грустно, весело – страшно, интересно – скучно и т.п.4  
танцевальные шаги в различных образах (животных, птиц);  
игровые этюды развивающие актерскую выразительность;  
музыкально – подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, внимание, умение действовать совместно: «кто быстрее», «машины и пешеходы», «плетень», «узнай по походке», «кто лучше», «успей передать», «разбежались, сбежались», «похлопаем, потопаем», «тропинка» «лиса и зайцы» и др.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			групповая	1	Теория дисциплины. Основные задачи гимнастики	Класс хореографии	наблюдение
2	09			групповая	1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Класс хореографии	наблюдение
3	09			групповая	1	Упражнения, развивающие подъем стопы.	Класс хореографии	наблюдение
4	09			групповая	1	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	Класс хореографии	наблюдение
5	09			групповая	1	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	Класс хореографии	наблюдение
6	09			групповая	1	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	Класс хореографии	наблюдение
7	09			групповая	1	Упражнения, развивающие выворотность ног.	Класс хореографии	наблюдение
8	09			групповая	1	Упражнения на растягивание мышц и связок, и развитие танцевального шага.	Класс хореографии	наблюдение
9	10			групповая	1	Упражнения для развития плечевого пояса и шеи.	Класс хореографии	наблюдение

10	10			групповая	1	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	Класс хореографии	наблюдение
11	10			групповая	1	Упражнения для развития плечевого сустава и рук	Класс хореографии	наблюдение
12	10			групповая	1	Упражнения на развитие поясничного пояса	Класс хореографии	наблюдение
13	10			групповая	1	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног	Класс хореографии	наблюдение
14	10			групповая	1	Теория дисциплины	Класс хореографии	наблюдение
15	10			групповая	1	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато стаккато. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер	Класс хореографии	наблюдение
16	10			групповая	1	Музыкально – ритмические игры	Класс хореографии	наблюдение
17	10			групповая	1	Упражнения, игры и фразировка	Класс хореографии	наблюдение
18	10			групповая	1	Упражнения, игры и динамика. характер музыкального произведения	Класс хореографии	наблюдение

19	11			групповая	1	Понятия «мелодия», «поза», «движение»	Класс хореографии	наблюдение
20	11			групповая	1	Ориентационно-пространственные упражнения	Класс хореографии	наблюдение
21	11			групповая	1	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колона), объемных (круг, «цепочка»)	Класс хореографии	наблюдение
22	11			групповая	1	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	Класс хореографии	наблюдение
23	11			групповая	1	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4	Класс хореографии	наблюдение
24	11			групповая	1	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	Класс хореографии	наблюдение
25	11			групповая	1	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом	Класс хореографии	наблюдение
26	11			групповая	1	Создание сценического образа. Изучение связок танцевальных	Класс хореографии	наблюдение
27	12			групповая	1	Танцевальные связки	Класс хореографии	наблюдение
28	12			групповая	1	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	Класс хореографии	наблюдение
29	12			групповая	1	Танцевальные этюды с	Класс хореографии	наблюдение

						элементами актерского мастерства		
30	12			групповая	1	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	Класс хореографии	наблюдение
31	01			групповая	1	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	Класс хореографии	наблюдение
32	01			групповая	1	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	Класс хореографии	наблюдение
33	01			групповая	1	Создание сценического образа	Класс хореографии	наблюдение
34	01			групповая	1	Создание сценического образа	Класс хореографии	наблюдение
35	01			групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
36	01			групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
37	01			групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
38	02			групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
39	02			групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
40	02			групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
41	02			групповая	1	Соединение движений в танцевальные композиции	Класс хореографии	наблюдение
42	02			групповая	1	Соединение движений в	Класс хореографии	наблюдение

						танцевальные композиции		
43	02			групповая	1	Соединение движений танцевальные композиции	Класс хореографии	наблюдение
44	02			групповая	1	Соединение движений танцевальные композиции	Класс хореографии	наблюдение
45	03			групповая	1	Разводка танцевальных комбинаций рисунках, переходах, образах	Класс хореографии	наблюдение
46	03			групповая	1	Разводка танцевальных комбинаций рисунках, переходах, образах	Класс хореографии	наблюдение
47	03			групповая	1	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	Класс хореографии	наблюдение
48	03			групповая	1	Разводка танцевальных комбинаций рисунках, переходах, образах	Класс хореографии	наблюдение
49	03			групповая	1	Отработка элементов	Класс хореографии	наблюдение
50	03			групповая	1	Отработка элементов	Класс хореографии	наблюдение
51	04			групповая	1	Отработка элементов	Класс хореографии	наблюдение
52	04			групповая	1	Отработка элементов	Класс хореографии	наблюдение
53	04			групповая	1	Работа над музыкальностью	Класс хореографии	наблюдение
54	04			групповая	1	Работа над музыкальностью	Класс хореографии	наблюдение
55	04			групповая	1	Развитие пластичности	Класс хореографии	наблюдение

56	04			групповая	1	Развитие пластичности	Класс хореографии	наблюдение
57	04			групповая	1	Синхронность в исполнении	Класс хореографии	наблюдение
58	04			групповая	1	Синхронность в исполнении	Класс хореографии	наблюдение
59	05			групповая	1	Работа над техникой танца	Класс хореографии	наблюдение
60	05			групповая	1	Работа над техникой танца	Класс хореографии	наблюдение
61	05			групповая	1	Работа над техникой танца	Класс хореографии	наблюдение
62	05			групповая	1	Работа над техникой танца	Класс хореографии	наблюдение
63	05			групповая	1	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Класс хореографии	наблюдение
64	05			групповая	1	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Класс хореографии	наблюдение
65	05			групповая	1	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Класс хореографии	наблюдение
66	05			групповая	1	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Класс хореографии	наблюдение
67	05			групповая	1	Выразительность и эмоциональность исполнения	Класс хореографии	наблюдение
68	05			групповая	1	Выразительность и эмоциональность исполнения	Класс хореографии	наблюдение

### **Условия реализации программы:**

Для реализации программы в МБОУ НШ «Перспектива» имеются необходимые условия, которые включает кадровые, научно-методические, организационно-педагогические, и материально – технические условия.

*Материально-технические условия*

Класс хореографии, зеркала, станки.

*Техническая платформа*

Ноутбук, интерактивная доска, проектор, экран.

*Информационно-методические условия*

СМИ.

### **Программа также включает разные виды занятий:**

учебное занятие;

занятие - лаборатория

занятие – игра;

открытое занятие;

конкурс – фестиваль

концерт

### **Форма и режим проведения занятий:**

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагоги включают необходимое количество разделов программы

самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Содержание программы

## **ГИМНАСТИКА**

I. Теория дисциплины. Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

II. Элементы партерной гимнастики.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»
- «Группировка»
- «Карандаш»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;
- разворот стопы из VI позиции в I позицию

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;
- «колечко»
- «Корзиночка»
- «Полумостик»
- «Мостик»

#### 4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»;
- «ножницы»
- «плуг»
- «уголок»

#### 5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»
- «Passe' с разворотом колена»

#### 6. Упражнения, развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»
- «Лягушка»
- «Лягушка» во всех положениях
- «Солнышко»

#### 7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»
- «Шпагат» вперед с обеих ног
- «Шпагат» поперечный.

### III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

#### 1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

#### 2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперед на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх в стороны, вперед–вверх–назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

### 3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд.
- перегибы корпуса назад;
- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
- круговые движения корпуса.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания; отведение ноги в сторону на носок; отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием; отведение ноги в сторону на каблук; отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием; отведение ноги вперёд на носок; отведение ноги вперёд на каблук; отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция; отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция; подьёмы согнутой в колене ноги вперёд; отведение ноги назад на носок;

- отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;

- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;

- подьёмы на полупальцы;

- многократные прыжки на двух ногах;

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;

- подьёмы согнутой в колене ноги в сторону;

- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук; – каблук – позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;

- назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;

- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);

- прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций);

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук;

- подьёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы, согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;

- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;

- бег с подьёмом согнутых в коленях ног вперёд.

## **РИТМИКА**

### 1. Теория дисциплины

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.

2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

В Строем музыкального произведения. Знакомство со строем музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

## II. Музыкально-ритмические игры.

- Упражнения, игры и метр:

- Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

### 2. Упражнения, игры и фразировка.

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

### 3. Упражнения, игры и темп.

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:

- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:

- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:

Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:

### 4. Упражнения, игры и динамика.

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

### 5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

- Соотношение характеров музыки и движения:

## ТАНЕЦ

Теория дисциплины.

### 1. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

## II. Ориентационно-пространственные упражнения.

1. Изучение одно плановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

2. Изучение одно плановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;

- объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одно плановых рисунков и фигур в одно плановые: из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную; • из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную. из объёмных в объёмные:

- сужение и расширение круга; • из круга в «цепочку»; из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;

- из круга в горизонтальную колонну;

- из горизонтальной шеренги в круг;

- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

## III. Танцевальные элементы.

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4. 3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

## **ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ**

I. Теория дисциплины

1.Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.

2.Знакомство с музыкальным материалом постановки

1.Создание сценического образа

2.Изучение танцевальных движений

3.Соединение движений в танцевальные комбинации

4.Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах

5.Отработка элементов

6.Работа над музыкальностью

7.Развитие пластичности

8.Синхронность в исполнении

9.Работа над техникой исполнения

10.Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений

11.Выразительность и эмоциональность исполнения.

Список литературы:

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972.

2.Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб: ЛОИРО, 2000

3. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребенка. – М., 1968.

4.Зими́на А. Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998.

5.Конорова Е. В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства.– М., 1963.

6.Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972

7.Ладыгин Л. А. Музыкальное содержание уроков танца. – М., 1976. 8.Ладыгин Л. А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980

7. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. – М.: АСТ: Астрель,

8.Базарова Н. Классический танец.Л., Искусство, 1975

9. Никитин В.Ю. Модерн - джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. ИЗД, 2004

10. Цацулин П. «Растяжка с расслаблением» 2008г.

11. Бекина С.И. Ломова Т.П. Музыка и движение 1983г.Поляков С.С «Основы современного танца» 2006г.

12. Есаулов И.Г. «Хореодраматургия» Ижевск 2000г.
13. Методические указания к ведению народного танца
14. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочкарев «Основы характерного танца»
15. Искусство современного танца Никитин В.Ю

Список литературы для обучающихся:

1. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь терминов и понятий. Издательство Планета музыки, Издательство Лань
2. Кагарманов С.Р., Лихачева Н.С. Ритмика. Гимнастика. Часть 1.2 (рабочая тетрадь)
3. Кагарманов С.Р. Современный танец. Рабочая тетрадь.
4. Кагарманов С.Р. Классический танец. Часть 1.



