

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ИМ. Ю.А.ГАГАРИНА»  
города Воткинска Удмуртской Республики**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Задорожная Т.М.  
приказ №135 от «30» 08. 23 г.

**Рабочая программа  
дополнительного  
образования детей  
танцевального объединения  
на 2023-2024 учебный год**

## Первый этап обучения (1 год обучения).

### **Пояснительная записка.**

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Воспитание ребенка в коллективе - важнейшее условие всестороннего развития его личности и раскрытия его внутреннего мира. Жизнь в коллективе положительно влияет на развитие интересов и творческой инициативе детей, способствует их жизнерадостности. У детей воспитываются такие чувства как коллективизм и дружба. Привитие дисциплины и культуры поведения.

Программа предназначена для изучения эстрадных, классических и народных танцев со школьниками.

Программа актуальна своей доступностью. Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а так же способствуют социальной адаптации в обществе.

Предложенная программа является вариативной, комплексной, т.е при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Одна из основных задач первого этапа это постановка корпуса и формирование правильной осанки, развитие чувства ритма. Учитывая, что в танцевальное объединение принимаются дети без специального отбора и независимо от умственных и физических способностей, социального положения. Всем детям занятия танцами доступны, главное желание и интерес.

Продолжительность занятия 1 академических часа, в год - 34 часов.

### **Режим работы :**

Занятия с целыми группами.

Программа адаптированная. Существует три этапа реализации:

I этап - первый год обучения.

II этап - второй и третий год обучения.

III этап - творческая группа.

### **Цель программы:**

Формирование художественного вкуса, физического и эстетического развития.

### **Задачи программы:**

- знакомство с основами танца;
- формирование умения и способностей;
- научить выполнять элементы эстрадного, народного и классического танца;
- развивать чувство ритма, пластику;
- умение ориентироваться в пространстве и импровизировать.
- Воспитывать уважение и дружбу.

Основной принцип построения программы - от простого к сложному. Начиная с первого этапа обучения, детям даются простейшие движения, танцы, этюды. Занятия проводятся в игровой обстановке, используются танцевальные игры.

В программе первого этапа обучения в основном используются занятия эстрадным танцем с элементами классического танца и ритмики.

### **Предполагаемый результат 1 этапа обучения.**

Знания: Овладение основными движениями классического танца. Знать некоторые движения народных танцев. Знать основные движения эстрадного танца.

Умения: Исполнять основные упражнения, чувствовать ритм, самостоятельно создать сюжет танца, уметь определять жанр музыки данного танца, уметь импровизировать.

Ребенок самостоятельно должен выполнять упражнения разминки.

### Элементы классического танца: Позиции рук, ног (1,2,3,5,6)

- Деми-плие
- Батман Тандю
- Батман ревелле лян на 45°
- Деми рон де жамб партер
- Элементы народного танца:
- Позиции рук 1,2,3
- Танцевальный шаг
- Притопы
- Припадания
- Ковырялочка
- Кружения, вращения
- Дроби, ключ, полуключ
- Элементы эстрадного танца: Аэробика, движения на пластику, растяжка, координация движений
- в кругу, линиях, диагоналях. Ориентировка в пространстве.

### **Творческие способности:**

Развитие памяти, внимания, фантазии и мимики пантомимики.

В основном свои знания, умения и навыки дети используют в школе, для развлечений.

Результаты обучения фиксируются грамотами и призами.

Для детей более сложно выполнить и запомнить классический тренаж, а эстрадные движения идут легко и просто. Детям интереснее танцевать эстрадные танцы, чем стоять у станка, но без классики будет сложнее: в физическом и умственном развитии, ведь чтобы выполнить какое-либо танцевальное движение нужна сила и ловкость, ориентировка в пространстве и импровизация.

### Учебно-тематический план первого этапа обучения.

№	Тема, раздел	Всего часов.	В том числе		Форма контроля
			Теория, часов.	Практика, часов.	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Контроль ный урок
1.1	Изучение основ танца.				
2.	Азбука музыкального движения.	2	1	1	
2.1	Знакомство с ритмом.				
3.	Элементы классического танца.	4	1	3	
3.1	Знакомство с позициями рук, ног.				
3.2	Классический тренаж.				
4.	Элементы народного танца.	8	1	7	
4.1	Народный тренаж.				
5.	Элементы эстрадного танца.	8	1	7	
5.1	Знакомство с разными направлениями эстрадных танцев.				

5.2	Эстрадный тренаж (растяжки).				
6.	Постановочно- репетиционная работа.	10	2	8	Городские конкурсы,
6.1	Творческие выступления , концерты, конкурсы.				фестивали, мероприятия школы.  Отчетный концерт, открытые уроки.
	Итого	34	7	27	

## Содержание программы первого этапа обучения.

**Раздел I. Вводное занятие:** ознакомление с основами танца.

**Тема 1.1.** Изучение основ танца.

Урок образного мышления «я вижу мир».

Игра, которая выявит чувство ритма, музыкальный слух и танцевальные данные ребенка («море волнуется», «муха»).

**Раздел II. Азбука музыкального движения:** мелодия, движения и темп (быстрый, медленный, умеренный). Контрастная музыка: Быстрая - медленная,

грустная - веселая, разнообразие ритма. Построение рисунков и переход из одних в другие и наоборот. Умение перестраиваться в разнообразные фигуры в зависимости от музыки.

**Тема 2.1.** Знакомство с ритмом. Музыкально-пространственные упражнения, маршировка в темпе и ритме музыки, ходьба, повороты вправо, влево, бег по кругу. Фигурная маршировка с перестроениями - в колонну, в шеренгу и обратно, из одного круга в другой, продвижение по кругу, звездочки, зигзаги, конверт, воротики. Обучение танцевальному шагу и шагу в образах, через игру «изобрази животное», урок импровизации - дети сами импровизируют на данную музыку.

Занятия по подгруппам: «урок фантазии» - преподаватель поднимается до уровня детской фантазии, пробуют развивать вместе тему сюжета. Форма контроля - простейшие этюды, танцы, клипы.

**Раздел III. Элементы классического танца:**

**Тема 3.1.** Знакомство с позициями рук, ног.

На первом этапе обучения дети изучают 1, 2, 3, 5, 6 позиции ног, и подготовительную, 1, 2, 3 позиции рук.

**Тема 3.2.** Классический тренаж.

Классический тренаж делается с целью развития пластики тела, постановке корпуса, головы, рук, ног и их координации, что позволяет лучше осваивать движения в классике, народном и эстрадном танце любого типа.

Основные движения у станка. Отбираются движения, которые будут применяться в различных танцах и доступные детям. Упражнения разучиваются в медленном темпе, постепенно убыстряя его. Классический экзерсис берется не очень сложный, с наименьшим количеством композиций. В конце занятий несколько упражнений на снятие напряжения

Постановка корпуса - в выворотной позиции.

Батман Тандю - движение вырабатывающее натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивает силу и эластичность ног. Изучается в 1,2,3,5 позициях.

Деми-плие - по 1,2,3,5 позициям. Приседание, полуприсед, сгибание развивает выворотность бедра, силу ног.

Деми рон де жамб партер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава. Батман ревелле лян - на 45° - медленное поднятие ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге, упражнение выполняется в сторону, потом вперед и назад.

Расслабляющие упражнения на дыхание, игры с хлопками, притопами, несложными танцевальными движениями. Форма контроля – зачетный урок, этюд.

#### **Раздел IV. Элементы народного танца.**

Приобщить детей к богатству народных танцев и музыкального творчества, дать возможность больше познавать образную сущность танцевальной культуры народов. Сюжеты и темы некоторых танцев. Изучить особенности народных движений. Основные и характерные положения рук, ног, головы в танцах - хоровод, перепляс, кадрили и т.д. Изучение рисунков танцев и построение. Сюжетно-игровые моменты.

**Тема 4.1.** Народный тренаж: Занятия у станка строятся по принципу каждое движение в разных характерах, что развивает координацию движения, эмоциональность, способствует перевоплощению. Затем тренаж постепенно усложняется, включая движения, встречающиеся в танцах. Разминка - это этюды в разных характерах, сюжетно-соревновательные игры. Идет развитие техники народного танца. Положения рук - 1,2,3 на талии. Шаг танцевальный простой, переменный. Притоп - удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп. Припадания на месте, с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук, ковырялочка. Полуприсядка - полное приседание. Легкие прыжки, хлопушки в ладоши, по бедру. Развитие техники вращения, дроби, ключ, полуключ. Постановка этюдов, сюжетных картинок, танцев. Форма контроля – контрольный урок, этюд.

#### **Раздел V. Элементы эстрадного танца.**

Развитие творческих способностей детей в современной хореографии. Развитие чувства импровизации. Развитие внутреннего мира детей через пластику, образную и пантомимику.

**Тема 5.1.** Знакомство с разными направлениями эстрадных танцев. Джаз - танца, хип - хоп, репа, рок-н-ролла.

Дать детям самостоятельно создавать номера. Основные движения. Упражнения на середине. Танцевальная аэробика, элементы гимнастики. Отработка эстрадной техники.

#### **Тема 5.2.** Эстрадный тренаж.

Эстрадные разминки – у станка растяжки, упражнения на гибкость, разогрев мышц. Урок импровизации - самостоятельное создание сюжета услышанной музыки. Игровая, занимательная аэробика: упражнения на внимательность, сообразительность, фантазию. Занятия построены на постепенном разогревании всего тела - рук, ног, головы, корпуса, и их координацию на месте и в комплексе с движениями. Разминки тематические строятся на заданную тему (прибой, любовь, ненависть и т.д.). Эстрадные этюды, клипы, танцы. Эстрадная техника: вращение, прыжки и их развитие. Различные танцевальные комбинации. Форма контроля – контрольный урок, этюд.

#### **Раздел VI. Постановочная и репетиционная работа.**

Участие в мероприятиях школы и города. Отработка хореографических постановок, номеров и зарисовок.

**Тема 6.1.** Творческие выступления, концерты, конкурсы.

## Второй этап обучения (2-3 год обучения).

### **Пояснительная записка.**

Танец - это строгая веками, отшлифованная система движений, обеспечивающая гармоничное развитие двигательного аппарата человека. Выработывая необходимые навыки исполнительской культуры, также являясь действенным средством эстетического и нравственного воспитания ребенка.

II этап «2-3 год обучения» - особенно важен второй этап обучения, когда закладываются основы профессиональных навыков - правильная постановка корпуса, ног, рук и головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса; укрепление физической выносливости, элементарных навыков, координации движения; развитие музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Танец - это целенаправленный труд, требующий предельной собранности, самоконтроля, дисциплины.

**Цель второго этапа обучения** - изучение классического, народного и эстрадного танца. Гармоничное развитие творческих способностей, чувство импровизации, раскрытие внутреннего мира ребенка через образную пластику и пантомиму.

### **Задачи второго этапа:**

-Расширить познания в области хореографии, знакомство с контракцией и релаксацией, закрепление знаний в области хореографии русских, удмуртских, восточных, цыганских танцев.

-Развитие способностей к обобщению и анализу, развитие выносливости, равновесия. Совершенство движений и линий тела, выразительность, легкость, сила, грация.

-Привитие дисциплины, обогащение духовного развития, рост культуры поведения и эстетического развития.

### **Режим работы:**

Занятия в каждой группе проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия один академический час. В год - 34 часа;

На втором этапе используется весь материал первого этапа, а потом дается новый более сложный и ритмичный. Дети знакомятся с контракцией и релаксацией. Элементы классического танца повторяются в ускоренном темпе и позы изучаются на середине зала.

### **Предполагаемый результат 2 года обучения.**

**Знания:** Проведение разминки в правильной последовательности. Уметь различать и исполнять основные танцы: эстрадные, народные, классические. Запоминать основные положения контракции, релаксации.

**Умения:** самостоятельное составление танца (в средней и старшей группах) - сюжет, движение, рисунки. Использовать в танцах: мимику, жесты, пластику лица, рук, ног. Уметь выполнять движения контракции, релаксации.

По окончании второго этапа обучения дети уже самостоятельные и подготовлены к третьему этапу обучения.

Результат обучения оценивается отчетным концертом в конце учебного года, открытыми занятиями впоследствии года, участие в городских конкурсах и мероприятиях школы.

**Учебно-тематический план второго этапа обучения.**

№	Тема, раздел	Всего , часов.	В том числе		Форма контроля
			Теория, часов.	Практика, часов.	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Контрольный урок
2.	Азбука музыкального движения.	2	1	1	
2.1	Танцевальная аэробика.				
3.	Элементы классического танца.	4	1	3	
3.1	Координация рук, ног, головы в движениях.				
4.	Элементы народного танца.	8	1	7	
4.1	Позиции рук, ног в народных танцах.				
5.	Элементы эстрадного танца.	8	1	7	
5.1	Контракция и релаксация.				
6.	Постановочно-репетиционная работа.	10	3	7	

6.1	Творческие выступления, концерты, конкурсы.				мероприятиях школы. Отчетный концерт, открытые уроки.
	Итого	34	8	26	

## Содержание программы второго этапа обучения.

### **Раздел I. Вводное занятие:**

Организационное занятие.

Повторение пройденного материала. Форма контроля танцевальная игра.

### **Раздел II. Азбука музыкального движения:**

Включая материал первого года обучения. Танцевальная музыка: рок-н-ролл (быстро, медленно), хип-хоп (элемент эстрадного танца), хороводные и плясовые русские народные. Ознакомление с характером некоторых эстрадных направлений в танцах, музыка 21 века, брейк-данса, детские танцы (сюжетные).

#### **Тема 2.1 Танцевальная аэробика:**

Музыкально-пространственные упражнения. Танцевальные шаги в образах. Упражнения лежа - контракция, релаксация. Работа мышц. Музыкальная структура движения (рок-н-ролл, хип-хоп, брейк-данс и др.). Прослушивание народной мелодии и мелодий современной эстрады. Форма контроля танцевальный этюд.

Оформление уроков разно жанровой музыкой с ярко выраженным ритмичным рисунком. Танцевальные этюды, сказки, клипы.

### **Раздел III. Элементы классического танца:**

Повторение упражнений первого года обучения, в более ускоренном темпе. Изучается уровень подъема ног (45°, 90°). Движение рук (препрасьон). Координация рук, ног, головы в движении. Изучается новый экзерсис на полу (пар тер). Упражнения на контракцию и релаксацию. Это собирание мышц и растяжение мышц. В конце занятия упражнения на расслабление. Просмотр видеокассет для быстрого освоения на данные темы.

#### **Тема 3.1 Координация в движениях:**

Повторяются упражнения на середине. Постановка корпуса. Позиции ног - 1,2,3,4,5. Позиции рук - 1,2,3 изучаются на середине.

Деми-плие (1,2,3,5, позднее 4 позиция) .

Батман Тандю с 1 позиции, позднее с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

Батман Тандю жете - натянутое движение с броском из 1-ой позиции.

Батман Тандю пике - натянутое движение с колющим броском.

Перегибы корпуса: назад, в стороны.

Прыжки на середине зала.

Экзерсис на полу: «Качалка», контракция лежа, релаксация лежа, «горка», «звезда».

Упражнения, лежа на восстановление дыхания. Игры с хлопками, прыжками, притопами. Форма контроля контрольный урок. Просмотр видеокассет, посещение концертов.

### **Раздел IV. Элементы народного танца:**

Народные упражнения у станка и на середине зала повторение первого года обучения, но более четкое исполнение движений, точные позиции положения и движения рук в танцах. Контрастность стиля русских, удмуртских, восточных, цыганских танцев - общее в них и разное. Правила

народных движений, основные координации и характерные рисунки, ходы танцев музыкальные характеристики танцев.

#### **Тема 4.1 Позиции в народных танцах:**

Народный тренаж первого год обучения. Подготовит движения рук. Полуприседание и полное приседание по 1,2,4 и 5 позициям плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступания на полу пальцах в разных ритмических сочетаниях. Ковырялочка разучивается заново.

Упражнения на середине: Положения рук в групповых танцах в фигурах: звездочки, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны, ходы, притопы, дробы, гармошка, припадания, ковырялочка (с подскоком). Веребочка, молоточки. Постановка танцев русских, удмуртских, восточных. Форма контроля контрольный урок, этюд.

#### **Раздел V. Элементы эстрадного танца.**

Повторение эстрадного танца первого года обучения, но движения более резкие, быстрые и точные. Танцевальная аэробика, упражнения на растяжку. Используются в танцах гимнастические упражнения.

Отработка эстрадной техники: рок-н-ролл, брейк-данс, релаксация, контракция. Используют музыку в быстром и медленном темпе - танцы на пластику.

Танец - это строгая, веками отшлифованная система движений, обеспечивающая гармоничное развитие двигательного аппарата ребенка. Это целенаправленный труд, требующий предельной собранности, самоконтроля, дисциплины, процесс постоянного самосовершенствования, направленный к достижению красоты, отточенной правильности и выразительности движений.

#### **Тема 5.1. Контракция и релаксация.**

Танцевальная аэробика: упражнения более сложные, используя разные темпы музыки. Пластика корпуса, рук, ног, головы.

Контракция - собирание мышц. Релаксация - растяжение мышц, упражнения, лежа на животе и на спине. Занятия на самостоятельное создание танца: подбор музыки, составление рисунков и переходов, придумывание сюжета.

Разминка проводится самостоятельно, чередуя ведущих.

Занятия построены на обязательном использовании классического тренажа. Для развития выворотности, натянутости ног, гибкости корпуса, укрепление физической выносливости, развитие музыкальности, координации движений. Форма контроля контрольный урок, этюд.

Эстрадные этюды, танцы, различные танцевальные комбинации.

#### **Раздел VI. Постановочная и репетиционная работа.**

Участие в мероприятиях школы и города.

#### **Тема 6.1. Творческие выступления.**

Концерты, конкурсы, открытые занятия, фестивали, отчетный концерт.

## Третий этап обучения творческая группа.

### **Пояснительная записка.**

Танец – это вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения и положение человеческого тела. Основные выразительные средства танца: гармоничные движения и позы, пластическая выразительность и мимика, темп и ритм движения, пространственный рисунок, композиция.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы способствуют гармоничному развитию личности.

Соприкасаясь с танцевальным искусством в доступной для них форме, учащиеся постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Приобретая знания и навыки в области танца, воспитанники начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер и образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность, но и мобилизовать воображение, наблюдательность и творческие возможности.

Данный этап является основным в программе, т.к. воспитанники уже осознанно посещают объединение и являются профессионалами в данной области и используют свои знания и умения на практике.

**Цель третьего этапа обучения** – усовершенствование танцевальных навыков

### **Задачи третьего этапа:**

- более углубленное изучение в области хореографии: классической, народно – сценической и современной.

- творческий практикум в младших классах.

- самостоятельное проведение: разминок, растяжек, классического, народного и эстрадного экзерсиса, а так же составление мини танцев, этюдов.

### **Режим работы:**

Занятия в каждой группе проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия один академический час. В год - 34 часа.

### **Предполагаемый результат 3 года обучения.**

**Знания:** Проведение разминки в правильной последовательности. Уметь различать и исполнять основные танцы: эстрадные, народные, классические. Запоминать основные положения контракции, релаксации.

**Умения:** самостоятельное составление танца - сюжет, движение, рисунки. Использовать в танцах: мимику, жесты, пластику лица, рук, ног. Уметь выполнять движения контракции, релаксации.

### **Элементы классического танца:**

- позиции рук, ног (+ 4 позиция ног);
- Деми-плие;
- Батман Тандю;
- Батман Тандю жете;
- Батман Тандю пике;
- перегибы корпуса;
- прыжки;

- экзерсис на полу;
- упражнение классики на середине зала;
- самостоятельное проведение

классического экзерсиса.

Элементы народного танца:

- упражнения на середине зала;
- подскоки;
- прыжки;
- ковырялочка с подскоком;
- гармошка;
- кружение;
- упражнения в парах и групповые рисунки;
- Самостоятельное проведение народного

экзерсиса.

Элементы эстрадного танца:

- контракция и редакция;
- уметь выполнять упражнения лежа на полу.
- Самостоятельное проведение разминки, растяжки, эстрадного экзерсиса.

Результат обучения оценивается отчетным концертом в конце учебного года, открытыми занятиями в последствии года, участие класса в Республиканских и городских конкурсах , мероприятиях школы и города.

**Учебно-тематический план третьего этапа обучения.**

№	Тема, раздел	Всего , часов.	В том числе		Форма контроля
			Теория, часов.	Практика, часов.	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Контрольный урок
1.1	Изучение основ танца.				
2.	Азбука музыкального движения.	2	1	1	
2.1	Знакомство с ритмом.				
3.	Элементы классического танца.	4	1	3	
3.1	Знакомство с позициями рук, ног.				
3.2	Классический тренаж.				
4.	Элементы народного танца.	8	1	7	
4.1	Народный тренаж.				
5.	Элементы эстрадного танца.	8	1	7	
5.1	Знакомство с разными направлениями				

5.2	эстрадных танцев. Эстрадный тренаж (растяжки).				
6.	Постановочно-репетиционная работа.	10	1	9	Городские конкурсы, фестивали, мероприятия школы.
6.1	Творческие выступления, концерты, конкурсы.				Отчетный концерт, открытые уроки.
	Итого	34	6	28	

## Содержание программы третьего этапа обучения.

### **Раздел I. Вводное занятие:**

Организационное занятие.

Повторение пройденного материала. Форма контроля танцевальный этюд.

### **Раздел II. Азбука музыкального движения:**

Включая материалы всех этапов обучения. Танцевальная музыка: рок-н-ролл, хип-хоп (элемент эстрадного танца), хороводные и плясовые русские народные. Ознакомление с характером некоторых эстрадных направлений в танцах, музыка 21 века, брейк-данса, детские танцы (сюжетные). Этапы составления детских танцев, хореографических зарисовок. Форма контроля творческий практикум.

#### **Тема 2.1 Танцевальная аэробика:**

Закрепление материала всех этапов обучения.

Музыкально-пространственные упражнения. Танцевальные шаги в образах. Упражнения лежа - контракция, релакция. Музыкальная структура движения (рок-н-ролл, хип-хоп, брейк-данс и др.). Прослушивание народной мелодии и мелодий современной эстрады. Форма контроля творческий практикум (самостоятельное проведение разминки, растяжки).

Оформление уроков разно жанровой музыкой с ярко выраженным ритмичным рисунком. Танцевальные этюды.

### **Раздел III. Классический экзерсис:**

Повторение упражнений всех этапов обучения. Упражнения на контракцию и релаксацию. Это собирание мышц и растяжение мышц. В конце занятия упражнения на расслабление. Более подробное изучение терминологии.

#### **Тема 3.1 Элементы классического танца :**

Повторяются упражнения и комбинации. Постановка корпуса. Позиции ног - 1,2,3,4,5,6. Позиции рук - 1,2,3.

Подъемы на полупальцы (1-6 позициях).

Деми-плие (1,2,3,4,5,6).

Гран-плие(1-6 позициях).

Батман Тандю .

Батман Тандю жете - натянутое движение с броском из 1-ой позиции.

Батман Тандю пике - натянутое движение с колющим броском.

Деми рон де жамб партер – круговое движение.

Перегибы корпуса: назад, в стороны, стоя лицом.

Прыжки .

#### **Тема 3.2 Элементы классического танца на середине:**

Подъемы на полупальцы;

Деми – плие, гран-плие;

Батман тандю, батман тандю жете, батман тандю пике;

Деми рон де жамб партер.

Выполняются на середине зала во всех позициях ног и рук.

Форма контроля контрольный урок(творческий практикум).

### **Раздел IV. Народно – сценический экзерсис:**

Народные упражнения у станка и на середине зала повторение всех

этапов обучения, но более четкое исполнение движений, точные позиции положения и движения рук в танцах. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки, ходы танцев музыкальные характеристики танцев.

#### **Тема 4.1 элементы народного танца:**

Народный тренаж. Позиции рук и ног. Полуприседание и полное приседание по 1,2,4 и 5 позициям плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Отбивание каблучком (ключ, полуключ)

Упражнения на середине: Положения рук в групповых танцах в фигурах: звездочки, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны, ходы, притопы, дробы, гармошка, припадания, ковырялочки. Вербочка, молоточки. Форма контроля контрольный урок, этюд (творческий практикум).

#### **Раздел V. Эстрадный экзерсис:**

Повторение эстрадного танца всех этапов обучения. Танцевальная аэробика, упражнения на растяжку – самостоятельная разработка и проведение. Используются в танцах гимнастические упражнения.

Отработка эстрадной техники: рок-н-ролл, брейк-данс, релаксация, контракция. Танец - это строгая, веками отшлифованная система движений, обеспечивающая гармоничное развитие двигательного аппарата ребенка. Это целенаправленный труд, требующий предельной собранности, самоконтроля, дисциплины, процесс постоянного самосовершенствования, направленный к достижению красоты, отточенной правильности и выразительности движений.

#### **Тема 5.1. Элементы эстрадного танца:**

Танцевальная аэробика. Пластика корпуса, рук, ног, головы.

Контракция - собирание мышц. Релаксация - растяжение мышц, упражнения, лежа на животе и на спине. Занятия на самостоятельное создание танца: подбор музыки, составление рисунков и переходов, придумывание сюжета.

Разминка проводится самостоятельно.

Занятия построены на обязательном использовании классического тренажа. Для развития выворотности, натянутости ног, гибкости корпуса, укрепление физической выносливости, развитие музыкальности, координации движений. Форма контроля контрольный урок, этюд (творческий практикум).

Самостоятельное составление эстрадных этюдов, танцев, различных танцевальных комбинаций и хореографических постановок.

#### **Раздел VI. Постановочная и репетиционная работа.**

Участие в мероприятиях города, республики и школы. Проведение творческих практикумов.

#### **Тема 6.1. Творческие выступления.**

Концерты, конкурсы, открытые занятия, фестивали, творческие практикумы.

## Список рекомендуемой литературы.

### Для педагога:

1. Типовая программа для внешкольных учреждений и образовательных школ. «Художественные кружки».
2. Методические рекомендации по организации детского хореографического коллектива «Я вхожу в мир танца».
3. Образовательная программа дополнительного образования детей, хореографического коллектива «Щелкунчик».
4. С.И. Бекина и др. «Музыка и движение», М., 1983.
5. В.М. Красовская, ст. «О классическом танце», в кн. Н. Базарова, В. Мей «Азбука классического танца», Л., 1983.
6. «Методика преподавания классического танца в самодеятельном хореографическом коллективе»; составитель - старший преподаватель кафедры хореографического искусства С. Л. Фадеева.

### Для обучающихся:

1. Смит Люси «Танцы. Начальный курс»; пер. с англ. Е. Опрышко; М.:ООО «Издательство Астрель», 2001.