

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 1 от 30 сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М. Тарарушкина
С.А. Куликова

«Учимся танцевать»

модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по хореографии
(для детей 7-18 лет)

Срок реализации – 8 лет

Составитель: Курляндская О.В.,
педагог дополнительного образования

Ростов, 2005 г.
(переработана в 2025 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I.1	Мониторинг образовательных результатов	6
II	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
II.1	Учебно-тематический план 1 года обучения	10
II.2	Учебно-тематический план 2 года обучения	10
II.3	Учебно-тематический план 3 год обучения	11
II.4	Учебно-тематический план 4 года обучения	11
II.5	Учебно-тематический план 5 года обучения	12
II.6	Учебно-тематический план 6 года обучения	13
II.7	Учебно-тематический план 7 года обучения	13
II.8	Учебно-тематический план 8 года обучения	14
III	СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	16
IV	ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	33
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Человек, умеющий танцевать и
в комнату войдет, как следует,
и повернется ловко.

М.Н. Калинин

Актуальность. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат создавать и понимать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Дополнительная общеобразовательная программа хореографического творческого объединения имеет художественно-эстетическую направленность, так как приобщает учащихся к прекрасному, развивает потребность строить жизнь и деятельность по законам красоты. Программа имеет вариативный характер. Содержание программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Данная программа является модифицированной и носит *художественную направленность*. В основу положены типовые образовательные программы и личный опыт педагога. Программа разработана в соответствии с Законом «Об Образовании», Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей и санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей. Дополнительная программа имеет вариативный характер. Вариативность заключается в форме, методах, организации образовательной деятельности, в содержании учебного плана в зависимости от потребности образовательного процесса.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования

ребенка, для его гармоничного духовного, физического развития (развивает и тренирует мышечную силу ног, пластику рук, грацию и выразительность).

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Цель: содействовать развитию творческого потенциала детей, их танцевальных и музыкальных способностей средствами хореографии.

Задачи:

Учебные:

- формировать танцевальные умения и навыки;
- формировать правильную постановку корпуса, ног, рук, головы;
- познакомить детей с терминологией классического и народного танцев.

Развивающие:

- развивать общую музыкальность, осознанное отношение к музыке;
- развивать чувство ритма;
- развивать координацию движений;
- способствовать развитию эмоциональной сферы ребенка.

Воспитательные:

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способную адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать самодисциплину;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать в ребенке такие качества, как настойчивость, работоспособность, ответственность и аккуратность.

В хореографический коллектив автоматически переходят дети, изучившие программу музыкально-ритмического развития, а так же дети, желающие красиво двигаться и танцевать, предварительно пройдя отбор по критериям:

Выворотность: Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, постепенно отрывая пятки от пола, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. предлагают исполнить grand plie (гранд плие).

Стопа Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно. Из I позиции нога выдвигается в сторону, колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы.

Танцевальный шаг Для проверки танцевального шага ребенок ставится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста.

Гибкость тела Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед.

Проверка гибкости назад производится наклоном корпуса назад. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки.

Проверка гибкости вперед производится наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног.

Прыжок Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с коротким предварительным приседанием. Прыжки исполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость

приземления. В момент прыжка требуется оттянутость пальца ног вниз.

Занятия хореографией по данной программе рассчитаны на детей от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы 8 лет.

Режим занятий:

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (216 у.ч.);

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 у.ч.);

3 год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа (288 у.ч.);

4 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа (216 у.ч.);

5 год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа (288 у.ч.);

6 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 у.ч.);

7 год обучения - 4 раза в неделю по 2 часа (288 у.ч.);

8 год обучения - 3 раза в неделю по 2 и 3 часа (252 у.ч.).

После освоения данной дополнительной образовательной программы участник коллектива получает основные знания, умения и навыки классического, народно-характерного танцев.

Формы и структура учебных занятий

Традиционные занятия

- поклон
- разминка
- основная часть урока - изучение нового материала
- повтор пройденного материала
- анализ урока
- поклон

Занятие-репетиция

- разминка
- работа над репертуаром

Мониторинг образовательных результатов.

Объектом мониторинга является процесс развития танцевальных

способностей.

Предмет мониторинга - образовательный результат. **Параметр** - хореографические способности. **Критерии и показатели:**

- владение танцевальными умениями и навыками;
- чистота исполнения танцев;
- ощущение чувства ритма;
- выразительность исполнения танцев;
- эмоциональная отзывчивость на исполняемый танец.

Для создания благоприятных условий в обучении детей искусству хореографии проводится постоянный учет результативности образовательной деятельности.

**Мониторинг детей 1-ого года обучения в начале и в конце
учебного года**

I. Музыкальный слух

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Не может передать через движение средства музыкальной выразительности	Частично умеет передать через движения средства музыкальной выразительности	Правильно, без ошибок, исполняет заданное движение

II. Чувство ритма

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Отсутствие ритмичности: не может передать в движении ритм музыки; прохлопать ритмический рисунок музыкального произведения	С ошибками передает в движении ритм музыки; нет четкого исполнения хлопками ритмического рисунка	Все задания на развитие ритмичности исполняет правильно

III. Определенные танцевальные способности

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Не обладает гибкостью, выворотностью ног, танцевальным шагом, легкостью прыжка, координацией движения	Частично обладает определенными способностями	Обладает всеми определенными способностями

Н - низкий уровень; Ср - средний уровень; В - высокий уровень.

Результаты обучения

1 год обучения

- знать движения белорусского, молдавского, итальянского танцев;
- знать правило точки;
- правильно исполнять экзерсис у станка;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность;
- обладать навыком самоконтроля.

2 год обучения

- знать и правильно исполнять движения экзерсиса классического танца и народно-характерного танца.

- знать и уметь исполнять правильно движения венгерского, андалусийского, цыганского танцев.

- уметь исполнить вращательные упражнения.

3 год обучения

- знать терминологию классического и народного танцев;
- знать правило прыжка;
- уметь правильно исполнять движения классического танца;
- правильно исполнять движения русского, белорусского, украинского танцев, сохраняя характер исполнения данной национальности;
- уметь координировать свои движения в исполнении танца;
- обладать чувством коллективизма, быть трудолюбивым, собранным, ОТЗЫВЧИВЫМ.

4 год обучения

- знать движения белорусского, молдавского, итальянского танцев;
- знать правило точки;
- правильно исполнять экзерсис у станка;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность;
- обладать навыком самоконтроля.

5 год обучения

- знать и правильно исполнять движения экзерсиса классического танца и народно-характерного танца.

- знать и уметь исполнять правильно движения венгерского, андалусского, цыганского танцев.

- уметь исполнить вращательные упражнения.

6 год обучения

- знать положение основные движения в венгерском андалузском и цыганском танцах;

- уметь исполнять вращения по диагонали и на месте;

- уметь самостоятельно составлять комбинации танца.

7 год обучения

- знать основные движения: андалусского танца, арагонского хото, испанского танца

- знать элементы современных танцевальных стилей;

- уметь составлять комбинации танца.

8 год обучения

- знать основные танцевальные комбинации у станка;

- уметь составлять танцевальный этюд в цыганском и в русском характере.

- знать элементы джаз-танца, основные движения «Боковой шаг», «Штопор», выпады по направлениям, оттяжка, повороты, шаг-подбивка.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Элементы классического танца	75	7	68
2.1	Экзерсис у станка	29	2	27
2.2	Экзерсис на середине зала	29	2	27
2.3	Allegro	9	2	7
2.4	<i>Итоговое занятие</i>	8	1	7
3	Элементы народного танца	76	7	69
3.1	Экзерсис у станка	12	2	10
3.2	Танцевальные этюды и композиции	3	1	2
3.3	Русский танец	19	1	18
3.4	Белорусский танец Лявониха	19	1	18
3.5	Украинский танец	19	1	18
3.6	<i>Итоговое занятие</i>	4	1	3
4	Постановочная деятельность	20	4	16
5	Репетиционная деятельность	32	-	32
6	Концертная деятельность	12	-	12
	Итого:	216	18	198

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Элементы классического танца	76	18	58
2.1	Экзерсис у станка	24	6	18
2.2	Экзерсис на середине зала	24	6	18
2.3	Allegro	24	4	20
2.4	<i>Итоговое занятие</i>	4	2	2
3	Элементы народного танца	76	20	56
3.1	Экзерсис у станка	26	6	20
3.2	Экзерсис на середине зала	26	6	20
3.3	Белорусский танец «Бульба»	9	3	6
3.4	Итальянский танец «Тарантелла»	9	1	6
3.5	Правило точки. Вращение.	4	2	2
3.6	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2

4	Постановочная деятельность	48	8	40
5	Репетиционная деятельность	64	-	64
6	Концертная деятельность	24	-	24
	Итого:	216	46	170

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Элементы классического танца	72	8	64
2.1	Экзерсис у станка	25	3	22
2.2	Экзерсис на середине зала	25	3	22
2.3	Allegro	18	2	16
2.4	<i>Итоговое занятие</i>	4	-	4
3	Элементы народного танца	72	12	60
3.1	Экзерсис у станка	20	3	17
3.2	Экзерсис на середине зала	15	2	13
3.3	Венгерский танец «Чардаш»	9	2	7
3.4	Андалусские танцы	9	2	7
3.5	Цыганский танец	9	2	7
3.6	Вращение по диагонали	8	1	7
3.7	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2
4	Постановочная деятельность	32	2	24
5	Репетиционная деятельность	75	-	75
6	Концертная деятельность	36	-	36
	Итого:	288	28	260

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Элементы классического танца	64	6	58
2.1	Экзерсис у станка	22	2	20
2.2	Экзерсис на середине зала	22	2	20
2.3	Allegro	13	2	11
2.4	<i>Итоговое занятие</i>	7	-	7
3	Элементы народного танца	40	4	36
	Экзерсис у станка			
3.1	Экзерсис на середине зала	10	1	9
3.2	Венгерский танец «Чардаш»	10	1	9

3.3	Цыганский танец	8	1	7
3.4	Вращение по диагонали	8	1	7
3.5	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2
3.6		2	-	2
4	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	24	4	20
4.1	Современные направления в танце	4	1	3
4.2	Изомерованные движения в джаз-танце	10	2	8
4.3	Танцевальные комбинации	8	1	7
4.4	<i>Итоговое занятие</i>	2	-	2
5	Постановочная деятельность	16	2	14
6	Репетиционная деятельность	50	-	50
7	Концертная деятельность	22	-	22
	Итого:	216	16	200

Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Элементы классического танца	56	6	50
2.1	Экзерсис у станка	10	2	8
2.2	Экзерсис на середине зала	10	2	8
2.3	Allegro	10	2	8
2.4	<i>Итоговое занятие</i>	6	-	6
3	Элементы народного танца	56	6	50
3.1	Экзерсис у станка	10	1	9
3.2	Экзерсис на середине зала	12	1	11
3.3	Андалусский танец	10	1	9
3.4	Арагонское хото	8	1	7
3.5	Испанский танец	8	1	7
3.7	<i>Итоговое занятие</i>	8	1	7
4	Элементы современных танцевальных стилей	38	8	3
4.1	танцевальных стилей	12	2	10
4.2	Движения на координацию	18	4	14
4.3	Танцевальные комбинации	2	-	2
	<i>Итоговое занятие</i>			
5	Постановочная деятельность	20	2	18

6	Репетиционная деятельность	50	-	50
7	Концертная деятельность	22	-	22
	Итого:	288	20	268

Учебно-тематический план шестого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Элементы классического танца	32	6	26
2.1	Экзерсис у станка	13	2	10
2.2	Экзерсис на середине зала	12	2	10
2.3	Allegro	6	2	5
2.4	<i>Итоговое занятие</i>	1	-	1
3	Элементы народного танца	32	5	27
3.1	Экзерсис у станка	8	1	8
3.2	Экзерсис на середине зала	8	1	8
3.3	Венгерский танец «Чардаш»	5	1	4
3.4	Цыганский танец	5	1	4
3.5	Вращение по диагонали	5	1	2
3.6	<i>Итоговое занятие</i>	1	-	1
4	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	20	6	17
4.1	Современные направления в танце	6	2	5
4.2	Изомерованные движения в джаз-танце	6	2	6
4.3	Танцевальные комбинации	7	2	5
4.4	<i>Итоговое занятие</i>	1	-	1
5	Постановочная деятельность	12	2	10
6	Репетиционная деятельность	30	-	30
7	Концертная деятельность	18	-	18
	Итого:	144	16	128

Учебно-тематический план 7-ого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
--------------	------------------------------------	--------------	---------------	-----------------

1	Вводное занятие	1	-	1
2	Элементы классического танца	72	8	64
2.1	Экзерсис у станка	22	3	19
2.2	Экзерсис на середине зала	22	3	19
2.3	Allegro	22	2	20
2.4	<i>Итоговое занятие</i>	6	-	6
3	Элементы народного танца	72	8	64
3.1	Экзерсис у станка	15	2	13
3.2	Экзерсис на середине зала	15	2	13
3.3	Андалусский танец	14	2	12
3.4	Арагонское хото	10	1	9
3.5	Испанский танец	10	1	9
3.7	<i>Итоговое занятие</i>	8	-	8
4	Элементы современных танцевальных стилей	48	8	40
4.1	Движения на координацию	22	4	18
4.2	Танцевальные комбинации	22	4	18
4.3	Итоговое занятие	4	-	4
5	Постановочная деятельность	20	2	18
6	Репетиционная деятельность	50	-	50
7	Концертная деятельность	26	-	26
	Итого:	288	26	262

Учебно-тематический план 8-ого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Элементы классического танца	50	6	44
2.1	Экзерсис у станка	18	2	16
2.2	Экзерсис на середине зала	18	2	16
2.3	Allegro	10	1	9
2.4	<i>Итоговое занятие</i>	4	1	3
3	Элементы народного танца	50	6	44
3.1	Экзерсис у станка	18	2	16
3.2	Танцевальные комбинации, этюды	28	3	25
3.3	<i>Итоговое занятие</i>	4	1	3
4	Элементы джаз-танца	46	7	39
4.1	Танцевальные композиции	21	3	18
4.2	Танцевальные этюды	21	3	18

4.3	<i>Итоговое занятие</i>	4	1	3
5	Постановочная деятельность	15	-	15
6	Репетиционная деятельность	36	-	36
7	Концертная деятельность	18	-	18
	Итого:	252	20	232

III. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание 1-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: правила ТБ, составление расписания.

2. Элементы классического танца

Экзерсис у станка

Теория: основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деоп и ан дедан.

Практика: законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Движение – связка (па-де-бурре). Изучается уровень подъема ног на уровень щиколотки опорной ноги ку-де-пье, икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Координация ног, рук и головы в движениях. Постановка корпуса.

- Позиции рук: I, II, III.
- Позиции ног: I, II, III, V (IV позиция, как наиболее трудная, изучается последней)

Demi, grand plies в 1, 2, 5 позициях сначала лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой.

Battement tendu из 1-й позиции позднее из 5-й позиции в сторону, вперед и назад.

Battement tendu jete – натянутые движения с броском из 1-ой позиции. Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу и легкость ног, подвижность тазобедренного сустава.

Relleve liand 45; Grand battement; Demi rond, passé par terre

Rond de jambe par terre – усвоив натянутость ног, изучают упражнения, развивающие Выворотность и подвижность тазобедренного сустава.

Положение сюр-ле ку-де пье.

Экзерсис на середине зала

Теория: эпольман круазе и эффасе. Логика и техника смены эпольман.

Практика: Port de bras I, II, III позиции.

Allegro

Практика: Saute (прыжок) по I, II, V позициям. Прыжки с двух ног на две. Этапы прыжка tan leve sote – подготовка, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положения ног после прыжка.

Итоговое занятие

3.Элементы народного танца

Экзерсис у станка

Теория: основные правила движений в народном танце.

Практика: положение рук, ног в народном танце

Танцевальные этюды и композиции

Теория: сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений.

Практика: хороводы, рисунки хороводов; характерные положения рук в сольном, групповом танце в хороводах

Русский танец

Теория: правила исполнения выстукивания дроби.

Практика: Мелкий дробный ход; мелкая дробь с притопом; дробь с подскоком. «Кадриль» - манера исполнения; постановка рук; фигуры кадрили.

Белорусский танец «Лявониха»

Теория: положение рук в белорусском танце.

Практика: основные движения: основной ход, боковой ход с подбивкой.

Украинский танец

Теория: особенности хореографической пластики и танцевальной манеры украинского народного танца. Положение рук в украинском танце.

Практика: основные движения: бигунец, припадание, веревочка, голубец, вихлястник.

Итоговое занятие: зачетное исполнение танца.

4.5. Постановочная и репетиционная работа

Теория: танец и его художественно – выразительные средства. Музыка. Лексика. Рисунок, композиционное расположение на сценической площадке.

Практика: работа над постановкой танцев.

Содержание 2-ого года обучения

Повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки. В первом полугодии упражнения разучиваются и исполняются лицом к станку, со второго полугодия отдельные упражнения исполняются одной рукой за станок.

1. Вводное занятие

Теория: правила ТБ, составление расписания.

2.Элементы классического танца.

Экзерсис у станка

Теория: типы координации движения по степени трудности: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные (рук и ног), разновременные. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков. Критерии исполнительской деятельности.

Практика:

Battement tendu и его разновидность.

Battement frappe – ударяющее движение. Они развивают силу ног, ловкость и подвижность колена. Изучают лицом к станку, начиная движение во 2-ю позицию. Акцент в пол.

Battement Relleve lend 45; Passé

Battement developpe – разворачивающееся движение, размер 3/4; 4/4; адажио, характер плавный, связный.

Pas de bourre simple

Экзерсис на середине зала

Практика: Arabesque I, II, выполняется по 5-ой позиции, левая нога впереди, поворот корпуса и ног в направлении точки 7 плана класса, руки в подготовительном положении; поворот головы направо. Выполняется носком в пол, размер 4/4.

Pas echarpe, полуповорот и полный поворот на двух ногах.

Por de brau IV, V.

Tempe lie вперед – взаимосвязанное упражнение воспитывает координацию движений, помогая развитию танцевальности.

Allegro

Практика: Saute по I, II, V позициям.

Pas glissade с продвижением в сторону.

Итоговое занятие

3. Элементы народного танца

Экзерсис у станка

Практика:

Demi, grand plie по всем позициям – 1,2,4,5.

Battement tendu I, II, III виды.

Battement tendu jete I и II виды – натянутые движения с броском из 1-ой позицию. Они воспитывают силу и легкость ног, подвижность тазобедренного сустава.

Подготовка к каблучному упражнению

Флиг-фляг.

Подготовка к веревочке.

Relleve lend на 45.

Grand battement.

Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала

Теория: припадание и веревочка.

Практика: Припадание и его разновидность. Веревочка и ее разновидность. Руки в народном танце. Тройной русский шаг. «Подсечка» у мальчиков. Присядки у мальчиков. «Хлопушки» у мальчиков.

Белорусский танец «Бульба»

Практика: Основные движения: подскоки с тройным переступанием на месте; подскоки по IV позиции; различные виды польки с поворотами; перескоки из стороны в сторону.

Итальянский танец «Тарантелла»

Теория: общие сведения об итальянских темпах. Характер исполнения. Народный костюм и музыка. Умение работать с бубном.

Практика: основные движения: шаг с подскоком, ножницы, повороты на месте, подскоки, перекрестный шаг, боковые прыжки, работа с бубном.

Разучивание правила точки. Вращение.

Теория: правило точки (понятие).

Практика: вращение прямо.

Итоговое занятие.

4. Постановочная и репетиционная деятельность

Теория: построение музыкально-хореографической композиции. Музыкально – пластический образ. Тема, идея, сюжет в сюжетно – тематическом танце.

Практика: разучивание танца.

Содержание 3-его года обучения

Повторение упражнений с увеличением силовой нагрузки. После усвоения упражнений у станка упражнения переносятся на середину зала. При исполнении движений на середине зала музыкальная раскладка остается такой же, как и при разучивании движений у станка.

1. Вводное занятие

Теория: правила ТБ, составление расписания.

2. Элементы классического танца

Экзерсис у станка.

Практика: движения исполняются одной рукой за палку.

Petit battement.

Battement fondu – тающий, текущий батман. Он развивает эластичность и силу ног, сообщают мягкость и плавность движениям. Изучают сначала лицом к палке во 2-ю позицию, потом назад. Вперед изучают, держась за палку одной рукой. Сначала battement fondu изучают носком в пол, по усвоении – открывая ногу на высоте 45.

Battement double frappe – движение с двойным ударом, размер 2/4, два такта на движение.

Battement soutenu на 45

Экзерсис на середине зала

Практика: Малые позы croise и efface – со второго полугодия изучаются I, II, III арабески.

Grand plies по I, II, V позициям

Battements tendus

Battements tendus jetes

Battements fondus носком в пол

Rond de jambe par terre

Allegro

Практика: Temps lie назад

Pas glissade

Jete

Jissontu по диагонали

3. Элементы народного танца

Экзерсис у станка

Практика: Battement fondu

Battement developpe

Выстукивание

Rond de jambe par terre

Венгерский battement

Экзерсис на середине зала

Практика:

Grand plie по I, II, V позициям

Battement tendu

Battement tendu jete

Battement fondu носком в пол

Rond de jambe par terre

Татарский танец:

Теория: Положение рук в татарском танце.

Практика: основные движения: ходы (первый, основной); большой шаг; обратное «Чалыштыру» забивание гвоздей; пятка-носок; цепочка, елочка, эпипе; уголок; па де баск на носок; перебор; танцевальная композиция.

Узбекский танец.

Теория: общие сведения об узбекских танцах.

Практика: Положение рук; движение рук в узбекском танце. Основные движения: ход с одной ноги; переменный ход; боковой ход с каблука; ряд; переменный ход; кайчи; движения головой. Танцевальные композиции.

Цыганский танец

Теория: положение рук в цыганском танце.

Практика: основные движения: первый ход, второй ход, дробный ход, движения плеч, чечетка, голубец с чечеткой, перекрещивающие шаги.

Вращения по диагонали и на месте.

Итоговое занятие: самостоятельное составление детьми комбинации танца.

4. Постановочная и репетиционная деятельность

Практика: построение хореографической композиции. Работа над постановкой танца.

Содержание 4-ого года обучения

Повторение упражнений с увеличением силовой нагрузки. После усвоения упражнений у станка упражнения переносятся на середину зала. При исполнении движений на середине зала музыкальная раскладка остается такой же, как и при разучивании движений у станка.

1. Вводное занятие

Теория: правила ТБ, составление расписания.

2. Элементы классического танца

2.1. Экзерсис у станка.

Практика: движения исполняются одной рукой за палку.

Petit battement.

Battement fondu – тающий, текущий батман. Он развивает эластичность и силу ног, сообщают мягкость и плавность движениям. Изучают сначала лицом к палке во 2-ю позицию, потом назад. Вперед изучают, держась за палку одной рукой. Сначала battement fondu изучают носком в пол, по усвоении – открывая ногу на высоте 45.

Battement double frappe – движение с двойным ударом, размер 2/4, два такта на движение.

Battement soutenu на 45.

2.2. Экзерсис на середине зала

Практика: Малые позы croise и efface – со второго полугодия изучаются I, II, III арабески. Grand plies по I, II, V позициям, Battements tendus, Battements tendus jetes, Battements fondus носком в пол, Rond de jambe par terre.

2.3. Allegro

Практика: Temps lie назад. Pas glissade. Jete, Jissontu по диагонали

3. Элементы народного танца

3.1. Экзерсис у станка

Практика: Battement fondu, Battement developpe, Выстукивание Rond de jambe par terre, Венгерский battement.

3.2. Экзерсис на середине зала

Практика: Grand plie по I, II, V позициям, Battement tendu, Battement tendu jete, Battement fondu носком в пол, Rond de jambe par terre

3.3. Венгерский танец «Чардаш»

Теория: положение рук в венгерском танце.

Практика: основные движения: основной ход, перекрестный ход, ход с каблука, ход по кругу, ключ, вращения у девочек. Боковые шаги, шаг с прыжком (для мужского класса), восьмерка.

3.4. Андалусийские танцы

Теория: общие сведения об андалусских танцах.

Практика: Сапатеадо – выстукивания и его разновидности, перескакивание с ноги на ногу.

Глиссад - длинный шаг, повороты на месте.

3.5. Цыганский танец

Теория: положение рук в цыганском танце.

Практика: основные движения: первый ход, второй ход, дробный ход, движения плеч, чечетка, голубец с чечеткой, перекрещивающие шаги. Вращения по диагонали и на месте.

3.6. Итоговое занятие: самостоятельное составление детьми комбинации танца.

4. Постановочная и репетиционная деятельность

Практика: построение хореографической композиции. Работа над постановкой танца.

Содержание 5-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: правила ТБ, составление расписания.

2. Элементы классического танца

2.1 Экзерсис у станка

Теория: объяснение материала

Практика: классические комбинации: Plie; Battement tendu; Battement tendu jete; Rond de jambe par terre; Battement fondu; Battement frappe; Rond de jambe apler; Адажио; Grand battement.

2.2 Экзерсис на середине зала

Теория: объяснение материала.

Практика:

Маленькое адажио; Большое адажио; Battement tendu; Grand battement; Allegro. Прыжки.

3. Элементы народного танца

3.1 Экзерсис у станка

Теория: объяснение материала

Практика: Танцевальные комбинации: Plie; Battement fondu; Battement jete; каблучное упражнение; Rond de jambe par terre; флиг-фляг; подготовка к веревочке; Battement fondu; Адажио; Grand battement; выстукивание.

3.2 Экзерсис на середине зала

Андалусский танец: основные движения: сапатеадо – выстукивание всей стопой; полупальцами и каблуком; шаги-переступания на полупальцах; перескакивание с ноги на ногу; глиссад; длинный шаг; повороты на месте.

Арагонское хото: основные движения: длинный шаг; ключ с коротким шагом; косичка; кабриоль; повороты на месте; винт; пятка-носок; красивый шаг; полотер; поворот на месте; шаг в сторону.

Испанский танец: постановка корпуса; постановка рук; основные движения; основной шаг; выпады; соскоки.

4. Элементы современных танцевальных стилей

4.1 Движения на координацию

Теория: понятие о координации движений.

Практика: кип с перескоком; шассе с перескоком; спираль; волна вперед; боковая волна; маятник.

4.2 Танцевальные комбинации

Содержание 6-ого года обучения

Повторение упражнений с увеличением силовой нагрузки. После усвоения упражнений у станка упражнения переносятся на середину зала. При исполнении движений на середине зала музыкальная раскладка остается такой же, как и при разучивании движений у станка.

1. Вводное занятие

Теория: правила ТБ, составление расписания.

2. Элементы классического танца

2.1. Экзерсис у станка.

Практика: движения исполняются одной рукой за палку. Petit battement. Battement fondu – тающий, текущий батман. Он развивает эластичность и силу ног, сообщают мягкость и плавность движениям. Изучают сначала лицом к палке во 2-ю позицию, потом назад. Вперед изучают, держась за палку одной рукой. Сначала battement fondu изучают носком в пол, по усвоении – открывая ногу на высоте 45.

Battement double frappe – движение с двойным ударом, размер 2/4, два такта на движение. Battement soutenu на 45.

2.2. Экзерсис на середине зала

Практика: Малые позы croise и efface – со второго полугодия изучаются I, II, III арабески. Grand plies по I, II, V позициям, Battements tendus, Battements tendus jetes, Battements fondus носком в пол, Rond de jambe par terre

2.3. Allegro

Практика: Temps lie назад, Pas glissade, Jete, Jissontu по диагонали.

3. Элементы народного танца

3.1 Экзерсис у станка

Практика: Battement fondu, Battement developpe, Выстукивание, Rond de jambe par terre, Венгерский battement

3.2. Экзерсис на середине зала

Практика: Grand plie по I, II, V позициям, Battement tendu, Battement tendu jete, Battement fondu носком в пол, Rond de jambe par terre,

3.3. Венгерский танец «Чардаш»

Теория: положение рук в венгерском танце.

Практика: основные движения: основной ход, перекрестный ход, ход с каблука, ход по кругу, ключ, вращения у девочек. Боковые шаги, шаг с прыжком (для мужского класса), восьмерка.

3.4. Андалусийские танцы

Теория: общие сведения об андалусских танцах.

Практика: Сапатеадо – выстукивания и его разновидности, перескакивание с ноги на ногу. Глиссад - длинный шаг, повороты на месте.

3.5. Цыганский танец

Теория: положение рук в цыганском танце.

Практика: основные движения: первый ход, второй ход, дробный ход, движения плеч, чечетка, голубец с чечеткой, перекрещивающие шаги. Вращения по диагонали и на месте.

3.6. Итоговое занятие: самостоятельное составление детьми комбинации танца.

4. Постановочная и репетиционная деятельность

Практика: построение хореографической композиции. Работа над постановкой танца.

Содержание 7-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: правила ТБ, составление расписания.

2. Элементы классического танца

2.1 Экзерсис у станка

Теория: объяснение материала

Практика: классические комбинации: Plie; Battement tendu; Battement tendu jete; Rond de jambe par terre; Battement fondu; Battement frappe; Rond de jambe apler; Адажио; Grand battement.

2.2 Экзерсис на середине зала

Теория: объяснение материала.

Практика:

Маленькое адажио; Большое адажио; Battement tendu; Grand battement; Allegro. Прыжки.

3. Элементы народного танца

3.1 Экзерсис у станка

Теория: объяснение материала

Практика: Танцевальные комбинации: Plie; Battement fondu; Battement jete; каблучное упражнение; Rond de jambe par terre; флиг-фляг; подготовка к веревочке; Battement fondu; Адажио; Grand battement; выстукивание.

3.2 Экзерсис на середине зала

Андалусский танец: основные движения: сапатеадо – выстукивание всей стопой; полупальцами и каблуком; шаги-переступания на полупальцах; перескакивание с ноги на ногу; глиссад; длинный шаг; повороты на месте.

Арагонское хото: основные движения: длинный шаг; ключ с коротким шагом; косичка; кабриоль; повороты на месте; винт; пятка-носок; красивый шаг; полотер; поворот на месте; шаг в сторону.

Испанский танец: постановка корпуса; постановка рук; основные движения; основной шаг; выпады; соскоки.

4. Элементы современных танцевальных стилей

4.1 Движения на координацию

Теория: понятие о координации движений.

Практика: кип с перескоком; шассе с перескоком; спираль; волна вперед; боковая волна; маятник.

4.2 Танцевальные комбинации

5. Постановочная

Практика: построение хореографической композиции. Работа над постановкой танца.

6. Репетиционная деятельность

Практика: репетиции готовых постановок.

7. Концертная деятельность.

Практика: участие в концертах и фестивалях различного уровня.

Содержание 8-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: правила ТБ, составление расписания.

2. Элементы классического танца

2.1 Экзерсис у станка

Теория: объяснение материала

Практика: классические комбинации: Plie; Battement tendu; Battement tendu jete; Rond de jambe par terre; Battement fondu; Battement frappe; Rond de jambe apler; Адажио; Grand battement. Комплекс на растяжку. Комбинация: перегибы корпуса.

2.2 Экзерсис на середине зала

Теория: объяснение материала.

Практика:

Маленькое адажио; Большое адажио; Battement tendu; Grand battement;

2.3. Allegro

Теория: объяснение материала.

Практика: Комбинации прыжков.

3. Элементы народного танца

3.1 Экзерсис у станка

Теория: объяснение материала

Практика: Танцевальные комбинации: Plie; Battement fondu; Battement jete; каблучное упражнение; Rond de jambe par terre; флиг-фляг;

подготовка к веревочке; Battement fondu; Адажио; Grand battement; выстукивание.

3.2 Танцевальные комбинации. Этюды.

Теория: Объяснение материала.

Практика: Танцевальный этюд в цыганском характере. Танцевальный этюд «плясовая». Танцевальный этюд «Веревочка» в русском характере.

3.3. Итоговое занятие

Теория: объяснение материала.

Практика: Закрепление пройденного.

4 Элементы джаз-танца

4.1 Танцевальные композиции.

Теория: объяснение материала по джаз-танцу. Постановка рук, постановка корпуса.

Практика: основные движения «Боковой шаг», «Штопор», выпады по направлениям, оттяжка, повороты, шаг-подбивка.

4.2 Танцевальные этюды.

Теория: объяснение материала по «Джаз», «Нон-стоп».

Практика: выполнение основных движений данных стилей.

4.3. Итоговое занятие

Теория: повторение материала.

Практика: закрепление пройденного.

5. Постановочная

Практика: построение хореографической композиции. Работа над постановкой танца.

6. Репетиционная деятельность

Практика: репетиции готовых постановок.

7. Концертная деятельность.

Практика: участие в концертах и фестивалях различного уровня.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

- наличие фонда методической литературы по ритмике и хореографии;
- методики организации учебных занятий и внеучебной деятельности;
- методики отслеживания результатов.

Приемы и методы организации учебного процесса

Метод наглядного восприятия – способствует быстрому, глубокому и прочному освоению программы.

К методу наглядного восприятия можно отнести показ движений, демонстрацию рисунков, просмотр видеозаписей.

На начальном этапе обучения особенно активно применяется **эмпирический метод** - метод подражания: «делай, как я тебе показываю».

Словесный метод – универсальный метод обучения, с помощью которого раскрывается содержание музыкальных произведений, описывается техника движений и ее связь с музыкой.

К методу использования слова можно отнести рассказ, беседу, обсуждения, словарные сопровождения движений под музыку.

Метод дробления – используется при освоении сложных движений и комбинаций, а также в постановочной деятельности.

Практический метод – целостное освоение учебных движений и упражнений. Основан на активной деятельности самих участников объединения.

Принципы организации учебного процесса

Принцип доступности. Обучение и воспитание детей в хореографическом коллективе строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка, без физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. На ранних этапах развития человеческого общества обучение осуществлялось за счет подражания взрослым, копирования детьми практических действий взрослого человека.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так и в самостоятельной работе самих детей. Этот принцип позволяет за меньшее время достичь больших результатов.

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в хореографии. Это ведет к формированию позитивной «Я - концепции». В связи с этим каждый детский успех должен быть отмечен педагогом.

Принцип гуманности. В судьбе ребенка педагог должен быть искренне заинтересован в процессе формирования его личности.

Материально-техническое обеспечение

Данная дополнительная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

1. Кабинет хореографии (зеркало, станок).
2. Технические средства (баян, аудиомagnetофон, видеомagnetофон).
3. Костюмы, танцевальная обувь (мягкая, жесткая).
4. Помещение для смены одежды, обуви.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Концертная деятельность, выступление на различных конкурсах, фестивалях являются основными формами подведения итогов, они позволяют участникам применить на практике все знания, умения и навыки, приобретенные на учебных занятиях.

Задачи	Ожидаемые результаты	Методы и методики мониторинга
Учебные Формировать систему знаний,	-освоение системы знаний по ритмики, хореографии; -приобретение	Наблюдение, открытые занятия, конкурсы, концерты разного уровня,

умений и навыков по ритмике и хореографии	практических навыков; -использование знаний, умений и навыков в самостоятельной деятельности; -умение работать самостоятельно и в парах	анализ каждого занятия, концертных выступлений, освоения детьми образовательной программы (индивидуальные карточки) (приложение № 4)
<i>Развивающие</i> - Развивать интерес детей к танцам, а также общие и специальные способности; - Развивать эмоционально – волевую сферу	-устойчивость интереса к занятиям танцами; -продолжительность пребывания ребенка в коллективе; -наличие достижений (индивидуальных и коллективных); -активность детей в образовательном процессе; -успешность в освоении образовательной программы; -способность к адекватной самооценке; -сформированность усидчивости, настойчивости, терпения,	Банк достижений детей, «показательные» выступления, беседа с детьми, индивидуальные карты образовательных результатов, опросные методы (приложение № 3) (анкеты на выявление мотивов прихода ребенка в объединение), статистический учет сохранности контингента детей по годам обучения, наблюдение
<i>Воспитательные</i> Создавать условия для формирования детского коллектива как	-сформированность детского коллектива (благоприятный психологический микроклимат, сплоченность	Методика «Мы – коллектив? Мы - коллектив... Мы – коллектив!», методика «Наши отношения»,

средства развития личности.	коллектива); -сформированность мотивации воспитанников к участию в общественно – полезной деятельности коллектива; - сформированность коммуникативной культуры обучающихся	методика «Психологическая атмосфера в коллективе», игра «Лидер», наблюдение
-----------------------------	--	---

Работа с родителями

Одним из главных условий реализации образовательной программы является тесное сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей и включения в совместные с детьми внеучебные мероприятия. Педагогические формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний (2 раза в год). В начале учебного года собрание посвящено знакомству родителей с программой конкретного года обучения, правилами внутреннего распорядка, расписанием учебных занятий. Встреча с родителями в конце учебного года посвящена подведению итогов. Как правило, это проходит в виде открытых занятий.

- индивидуальные беседы, консультации с родителями. Наиболее эффективной является индивидуальная работа с родителями, где происходит обсуждение персональных успехов детей или их проблем. Консультации могут быть и по узким специальным вопросам, благодаря которым родители поддерживают интерес ребенка к занятиям.

Сохранение и укрепление здоровья детей

Значение движений для сохранения здоровья ребенка играет большую роль в его подрастающем организме.

Для занятий предоставлено просторное помещение, светлое, хорошо проветриваемое. В кабинете для занятий постоянно делается влажная уборка.

Все дети приходят на занятия в определенной рабочей форме и обуви, которые не стесняют движений ребенка.

В содержание занятия включаются упражнения для развития опорно-двигательного аппарата; движения для исправления осанки, незначительного плоскостопия и «косолапости» (если такие имеются).

На занятиях применяются упражнения для общефизического развития ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список нормативно-правовой документации

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (с изм. на 2025 г.)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (с изменениями и дополнениями от 30 августа 2024 г.)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
8. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»

9. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

11. Устав МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина.

Для педагога

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца: первые 3 года обучения (учебно-методическое пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры). 207с. 1983.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Респекс, Люкси. Санкт-Петербург. 1996. 254с.
3. Бекина С.И. Музыка и движения- М.: Просвещение, 1983.
4. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка- М., 1968.
5. Ветлугина Н.А. Методика музыкального воспитания в детском саду - М.: Просвещение, 1989.
- 6.. Головкина С.Н. Уроки классического танца. М.: 1989.
7. Горшкова Е.В. От жеста к танцу - М.: Изд. ГНОМ, 2003
8. Дополнительное образование детей. Сборник нормативных документов Ч. 1,2. 1991-1995 гг.
9. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы. Киев. 1983.
10. Друскин М.С. Очерки по истории танцевальной музыки. Л.: 1995.
11. Закон РФ об образовании № 186 – ФЗ от 23.12.03.
12. Захаров Д. Сочинение танца. М.: 1983.
13. Кларамунт А., Альбайсин Ф. Искусство танца фламенко. М.: 1984. Музыкальная энциклопедия.
14. Лифну И.В. Ритмика- М.: Изд. центр Академия, 1999.
15. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей, ГОУ ЯО ЦДЮ, Ярославль, 2003

16. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения, Ярославль, 2000
17. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.: 2003.
18. Ротере Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика - М.: Просвещение, 1989.
19. Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей // Директор школы. – 2003. - №6. – С. 108-125.
20. Смирнов В.И. Искусство балетмейстера. М.: 1987.
21. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
22. Ткаченко Т. Работа с танцевальным коллективом. М.: 1985.
23. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей // Внешкольник. – 2003. - №9.
24. Устав МОУ ДОД Центра внешкольной работы.
25. Устинова Т. Балетмейстер и коллектив. М.: 1963.
26. Чибрикова – Луговская А.Е. Ритмика - М.: Дрофа, 1998.
27. Эльконин Д.Б. Психология игры - М., 1978.

Для детей

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. М.: 1973.
2. Гринберг Е.Я. Растем красивыми. Новосибирск. 1992.
3. Земская И. Свет мой, зеркальце, скажи. Новосибирск. 1984.
4. История костюма. М.: 1991.
5. Как построить свое «Я». М.: 1991.