

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр №1»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
От «29» августа 2025
Протокол № 7

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ДО ДООЦ №1
Н.В. Югова
приказ №26/З-П от «29» августа 2025



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы хореографии»**

Направленность: художественная

Возраст: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

1 год - стартовый уровень

Возраст: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

2 год - базовый уровень

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Асриева Наталья Геннадьевна

Красноярск
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы хореографии» рассчитана на обучение для детей, не имеющих ярко выраженных танцевальных способностей, но проявляющих живой интерес к искусству танца. Участником программы может быть любой ребенок, пожелавший заниматься хореографией, подходящий по возрасту.

1 год обучение, стартовый уровень – 7-9 лет

2 год обучения - базовый уровень- 10-14 лет

Программа имеет художественную направленность, ориентирована на формирование эстетической культуры учащегося, развитие его художественно-творческого потенциала, артистических способностей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня средствами хореографического искусства.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Особенность программы и новизна состоит в том, что большая часть урока, опирается на партерный экзерсис, формирование правильной осанки, свободы и плавности движений, а также предусмотрен отдельный блок сценическое и актерское мастерство. Дифференцированный подход к учащимся, исходя из подготовленности и природных данных.

Цель программы: обучить детей основам хореографии, сформировать навыки выполнения танцевальных движений, воспитать чувство коллективизма и ответственности.

Задачи обучения:

научить детей пластичности и выразительности движений, развивать музыкально-танцевальные способности, потребности к творческому самовыражению, научить мыслить и погружаться в сценический образ.

Программа реализуется на стартовом уровне направлена на обновление содержания современного дополнительного образования, формируя у учащихся углубленные навыки танцевальной техники (физические данные: сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, выворотность стопы, выразительность телодвижений; музыкальная память: чувство ритма, координация движений, музыкальный слух; сценические способности; артистизм; желание выступать на сцене), а также нравственно-волевые качества личности, настойчивость в достижении результата и выдержку.

Составлена с учетом возможности реализации индивидуального образовательного маршруту обучающегося.

Режим занятий учебных групп

Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся в группе	Количество час/нед.	Кол-во нед./час в год
1 год обучения	7-9	12-15	3	36/108
2 год обучения	10-14	12-15	3	36/108

Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Продолжительность одного учебного занятия в образовательных объединениях не превышает двух академических часов. После каждого академического часа занятий предусматривается перерыв в размере не менее 10 минут.

Продолжительность учебных часов в каникулярное время для всех обучающихся не превышает двух часов в день.

Планируемые образовательные результаты

Программа считается реализованной, если к концу обучения: учащиеся овладеют основными хореографическими терминами и понятиями; освоят основные элементы классического, эстрадного и современного танца; научатся первичным навыкам исполнения хореографических композиций, приемами индивидуальной и коллективной работы в условиях общей трудовой дисциплины; у учащихся развиты чувство ритма, общая музыкальность, умение «слышать» и «слушать» музыку, согласовывая свои движения в соответствии с характером музыкального материала; у учащихся развиты творческие способности (воображение, фантазия, способность к импровизации, артистичность, эмоциональная выразительность); учащиеся проявляют ответственность за общее дело, дисциплинированность, трудолюбие.

В рамках реализации программы особое внимание уделяется организации системной воспитательной работы, включающей в себя: проведение открытых уроков, концертов, праздников, способствующих не только формированию внутренней субкультуры коллектива, но и развитие положительных детско-родительско-педагогических отношений, основанных на взаимопонимании, уважении и общности интересов; приобщение к традициям, принятым в хореографическом коллективе; участие в социальнозначимых мероприятиях Учреждения, района, города; участие на конкурсах, фестивалях и смотрах различного уровня.

Учет результатов освоения программы реализуется через методы текущего контроля: наблюдение за работой учеников, устный фронтальный опрос, дневники с оцениванием каждого занятия и листы «мои достижения».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела, темы	количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос мониторинг (наблюдение)
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1		
1.2	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года	1		1	
2	Учебно-тренировочные занятия	27	5	22	Опрос, педагогическое наблюдение, выполнения упражнений на открытом занятии
2.1	Изучения основных позиций рук и ног	2	1	1	
2.2	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений	5	1	4	
2.3	Общефизическая подготовка	5	1	4	
2.4	Партерный экзерсис (стретчинг)	11	1	10	
2.5	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков	4	1	3	
3	Развитие танцевальных навыков	25	3	22	Промежуточная диагностика,

3.1	Элементы классического танца	5	1	4	отзывы родителей
3.2	Элементы эстрадного, детского танца	10	1	9	
3.3	Элементы современного танца	10	1	9	
4	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	34	2	32	Творческий показ, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня
5	Этюдная работа	10		10	
6	Танцевальная импровизация	3	1	2	
7	Развитие художественнотворческих способностей	3	1	2	Обсуждение, мастер-класс
8	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Открытое занятие, творческий отчет
	итого	108	13	95	

2 год обучения

№	Название раздела, темы	количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос мониторинг (наблюдение)
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1		
1.2	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года	1		1	
2	Учебно-тренировочные занятия	17	5	12	Опрос, педагогическое наблюдение, выполнения
2.1	Изучения основных позиций рук и ног	2	1	1	

2.2	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений	3	1	2	упражнений на открытом занятии
2.3	Общефизическая подготовка	6	1	5	
2.4	Партерный экзерсис (стретчинг)	3	1	2	
2.5	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков	3	1	2	
3	Развитие танцевальных навыков	35	3	32	
3.1	Элементы классического танца	11	1	10	
3.2	Элементы эстрадного танца	13	1	12	
3.3	Элементы современного танца	11	1	10	
4	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	34	2	32	Творческий показ, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня
5	Этюдная работа	10		10	
6	Танцевальная импровизация	3	1	2	
7	Развитие художественнотворческих способностей	3	1	2	Обсуждение, мастер-класс
8	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Открытое занятие, творческий отчет
	итого	108	13	95	

Календарно- тематическое планирование
1 год обучение

	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1	

2.	Вводное занятие, диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.	1	
3.	Изучения основных позиций рук и ног.	1	
4.	Общефизическая подготовка.	1	
5.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
6.	Элементы классического танца: battement releve, demi plie, grand plie	1	
7.	Танцевальная импровизация.	1	
8.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
9.	Партерный экзерсис, выполнение упражнений на растяжку: качеля, прогиб, шпагат.	1	
10.	Элементы эстрадного танца.	1	
11.	Элементы современного танца, просмотр видео с танцами в данной технике.	1	
12.	Общефизическая подготовка.	1	
13.	Партерный экзерсис, разминка-стрейчинг.	1	
14.	Элементы эстрадного танца.	1	
15.	Партерный экзерсис, упражнения: «бабочка», «березка», «озеро».	1	
16.	Постановочная работа над танцем	1	
17.	Этюдная работа.	1	
18.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
19.	Элементы современного танца, отработка изученных комбинаций.	1	
20.	Работа над постановкой	1	

21.	Изучения основных позиций рук и ног.	1	
22.	Партерный экзерсис, выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».	1	
23.	Танцевальная импровизация.	1	
24.	Элементы классического танца, изучения упражнений у станка.	1	
25.	Работа над постановкой	1	
26.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
27.	Этюдная работа.	1	
28.	Общефизическая подготовка.	1	
29.	Развитие художественно-творческих способностей.	1	
30.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем «Колючки».	1	
31.	Партерный экзерсис, выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног.	1	
32.	Элементы классического танца, закрепления упражнений у станка.	1	

33.	Развитие художественно-творческих способностей.	1	
34.	Элементы классического танца, отработка классических движений.	1	
35.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем, подготовка к выступлению.	1	
36.	Партерный экзерсис, выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	1	
37.	Этюдная работа.	1	

38.	Танцевальная импровизация.	1	
39.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
40.	Элементы эстрадного танца.	1	
41.	Репетиционная деятельность, работа над постановкой	1	
42.	Партерный экзерсис, изучение упражнения «селивыросли», растяжка с выпадом ноги вперед.	1	
43.	Общефизическая подготовка.	1	
44.	Контрольные и итоговые занятия.	1	
45.	Работа над постановкой и подготовка к выступлению.	1	
46.	Работа над постановкой	1	
47.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
48.	Элементы современного танца.	1	
49.	Общефизическая подготовка.	1	
50.	Этюдная работа.	1	
51.	Постановочно-репетиционная деятельность над постановкой танца	1	
52.	Партерный экзерсис, кросс.	1	
53.	Элементы эстрадного танца.	1	
54.	Постановочная работа над танцем	1	
55.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
56.	Этюдная работа.	1	
57.	Элементы современного танца, перекаты, поддержки.	1	

58.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
59.	Общефизическая подготовка.	1	
60.	Элементы классического танца.	1	
61.	Этюдная работа.	1	
62.	Элементы эстрадного танца.	1	
63.	Партерный экзерсис, отработка упражнения «колесо», «рондат».	1	
64.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
65.	Постановочная работа над танцем	1	
66.	Этюдная работа.	1	
67.	Постановочно-репетиционная работа над танцем	1	
68.	Общефизическая подготовка.	1	
69.	Элементы классического танца.	1	
70.	Элементы эстрадного танца.	1	
71.	Партерный экзерсис, выполнение переворотов с локтей на ноги через мостик.	1	
72.	Постановочно-репетиционная работа над танцем	1	
73.	Общефизическая подготовка.	1	
74.	Элементы эстрадного танца.	1	
75.	Репетиционная работа над танцами, подготовка к выступлению.	1	
76.	Работа над постановкой	1	
77.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	

78.	Элементы современного танца, движения на пластику.	1	
79.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем	1	
80.	Партерный экзерсис, махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям.	1	
81.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем	1	
82.	Этюдная работа.	1	
83.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем	1	
84.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем	1	
85.	Элементы современного танца, техническое исполнение движений в характере современного танца.	1	
86.	Работа над постановкой	1	
87.	Постановочно-репетиционная деятельность над танцем	1	
88.	Партерный экзерсис, упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках.	1	
89.	Работа над постановкой	1	
90.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
91.	Постановочно-репетиционная деятельность над танцем	1	
92.	Репетиционная деятельность танцев	1	
93.	Этюдная работа.	1	

94.	Элементы современного танца, составление танцевальных композиций.	1	
95.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
96.	Постановочная работа над танцем	1	
97.	Партерный экзерсис, большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину.	1	
98.	Репетиционная деятельность танца	1	
99.	Элементы эстрадного танца.	1	
100.	Репетиционная деятельность танца	1	
101.	Постановочная работа над танцем	1	
102.	Партерный экзерсис, упражнения на развитие гибкости: мостик, колечко. Выполнение мостика с ног.	1	
103.	Этюдная работа.	1	
104.	Элементы современного танца, основы свинговой техники.	1	
105.	Постановочная работа над танцем	1	
106.	Репетиционная деятельность	1	
107.	Репетиционная деятельность	1	
108.	Концерт	1	
	ИТОГО	108	

Календарно- тематическое планирование
2 год обучение

	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1	
2.	Вводное занятие, диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.	1	
3.	Изучения основных позиций рук и ног.	1	
4.	Общефизическая подготовка.	1	
5.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
6.	Элементы классического танца: battement releve, demi plie, grand plie	1	
7.	Танцевальная импровизация.	1	
8.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
9.	Партерный экзерсис, выполнение упражнений на растяжку: качеля, прогиб, шпагат.	1	
10.	Элементы эстрадного танца.	1	
11.	Элементы современного танца, просмотр видео с танцами в данной технике.	1	
12.	Элементы эстрадного танца.	1	
13.	Партерный экзерсис, разминка-стрейчинг.	1	
14.	Элементы эстрадного танца.	1	
15.	Партерный экзерсис, упражнения: «бабочка», «березка», «озеро».	1	
16.	Постановочная работа над танцем	1	
17.	Этюдная работа.	1	
18.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	

19.	Элементы современного танца, отработка изученных комбинаций.	1	
20.	Работа над постановкой	1	
21.	Изучения основных позиций рук и ног.	1	
22.	Партерный экзерсис, выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».	1	
23.	Танцевальная импровизация.	1	
24.	Элементы классического танца, изучения упражнений у станка.	1	
25.	Работа над постановкой	1	
26.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
27.	Этюдная работа.	1	
28.	Элементы эстрадного танца.	1	
29.	Развитие художественно-творческих способностей.	1	
30.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем «Колючки».	1	
31.	Партерный экзерсис, выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног.	1	
32.	Элементы классического танца, закрепления упражнений у станка.	1	
33.	Развитие художественно-творческих способностей.	1	
34.	Элементы классического танца, отработка классических движений.	1	
35.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем, подготовка к выступлению.	1	

36.	Партерный экзерсис, выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	1	
37.	Этюдная работа.	1	
38.	Танцевальная импровизация.	1	
39.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
40.	Элементы эстрадного танца.	1	
41.	Репетиционная деятельность, работа над постановкой	1	
42.	Партерный экзерсис, изучение упражнения «селивыросли», растяжка с выпадом ноги вперед.	1	
43.	Элементы эстрадного танца.	1	
44.	Контрольные и итоговые занятия.	1	
45.	Работа над постановкой и подготовка к выступлению.	1	
46.	Работа над постановкой	1	
47.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
48.	Элементы современного танца.	1	
49.	Элементы эстрадного танца.	1	
50.	Этюдная работа.	1	
51.	Постановочно-репетиционная деятельность над постановкой танца	1	
52.	Партерный экзерсис, кросс.	1	
53.	Элементы эстрадного танца.	1	
54.	Постановочная работа над танцем	1	

55.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
56.	Этюдная работа.	1	
57.	Элементы современного танца, перекаты, поддержки.	1	
58.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
59.	Элементы эстрадного танца.	1	
60.	Элементы классического танца.	1	
61.	Этюдная работа.	1	
62.	Элементы эстрадного танца.	1	
63.	Партерный экзерсис, отработка упражнения «колесо», «рондат».	1	
64.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
65.	Постановочная работа над танцем	1	
66.	Этюдная работа.	1	
67.	Постановочно-репетиционная работа над танцем	1	
68.	Общефизическая подготовка.	1	
69.	Элементы классического танца.	1	
70.	Элементы эстрадного танца.	1	
71.	Партерный экзерсис, выполнение переворотов с локтей на ноги через мостик.	1	
72.	Постановочно-репетиционная работа над танцем	1	
73.	Общефизическая подготовка.	1	
74.	Элементы эстрадного танца.	1	

75.	Репетиционная работа над танцами, подготовка к выступлению.	1	
76.	Работа над постановкой	1	
77.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	
78.	Элементы современного танца, движения на пластику.	1	

79.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем	1	
80.	Партерный экзерсис, махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям.	1	
81.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем	1	
82.	Этюдная работа.	1	
83.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем	1	
84.	Постановочно-репетиционная деятельность, работа над танцем	1	
85.	Элементы современного танца, техническое исполнение движений в характере современного танца.	1	
86.	Работа над постановкой	1	
87.	Постановочно-репетиционная деятельность над танцем	1	
88.	Партерный экзерсис, упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках.	1	
89.	Работа над постановкой	1	
90.	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.	1	

91.	Постановочно-репетиционная деятельность над танцем	1	
92.	Репетиционная деятельность танцев	1	
93.	Этюдная работа.	1	
94.	Элементы современного танца, составление танцевальных композиций.	1	
95.	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.	1	
96.	Постановочная работа над танцем	1	
97.	Партерный экзерсис, большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину.	1	
98.	Репетиционная деятельность танца	1	
99.	Элементы эстрадного танца.	1	
100.	Репетиционная деятельность танца	1	
101.	Постановочная работа над танцем	1	
102.	Элементы современного танца, основы свинговой техники.	1	
103.	Этюдная работа.	1	
104.	Партерный экзерсис, упражнения на развитие гибкости: мостик, колечко. Выполнение мостика с ног.	1	
105.	Постановочная работа над танцем	1	
106.	Постановочная работа над танцем	1	
107.	Постановочная работа над танцем	1	
108.	Концерт	1	
	Итого	108	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. 1.1

Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности в хореографическом зале. Правила поведения в зале, за кулисами, около сцены, на сцене во время выступлений, в поездках за пределы города.

1.2 Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

Практика: «Поклон-приветствие», игра на сплочение коллектива. Комплекс упражнений направленный на эластичность мышц и связок.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.

2.1 Изучения основных позиций рук и ног.

Теория: Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Положение тазобедренного сустава относительно выворотности.

Практика: Позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Комбинации хореографических упражнений. Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Движения плеч, головы.

Перегибы корпуса, повороты.

2.2 Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.

Теория: Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Правила движения под музыку.

Практика: Упражнения для головы: поворот в профиль, вправо, влево, вверх, вниз. Основные ходы и движения. Развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов. **2.3**

Общефизическая подготовка

Теория: Методика исполнения движений.

Практика: Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника, постановка баланса (устойчивость, равновесие, гибкость), сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости выполнения движений), постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация и выразительность), разработка колен и стоп (растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма), общесилового тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации танцевальнохореографической информации), стретчинг (для шпагатов, махов, рондов).

2.4 Партерный экзерсис (стретчинг).

Теория: Понятие «партерный экзерсис» (гимнастика на полу). Для чего нужен? Строение человеческого тела. Знакомство с техникой безопасности при выполнении технически сложных элементов. Понятия перекаты, ощущения пространства, координация движений. Значение внимания в процессе выполнения движений.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики. Комбинации на повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, развитие «выворотности». Отработка навыков вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса. Проработка всех групп мышц через сочетание упражнений и музыки. Полуприседания и полные приседания - медленные (мягкие, плавные) и быстрые (резкие, отрывистые). Упражнения на развитие подвижности стопы (*battements tendus*). Круговые движения ногой по полу или по воздуху. Введение новых элементов в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед. Знакомство с положениями *upside down* (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках. Изучения экзерсиса на середине: *battements tendus*, *demi plies*, *rond de jambe par terre* (структура классического экзерсиса) в технике современного танца. Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство, комбинировать ходьбу и бег с элементами движений - падения, прыжок, контакт). Растяжка задней поверхности спины в положении *roll down*. Упражнения *stretch* – характера в положении лежа. Упражнения *stretch* – характера в положении

сидя. Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

2.5 Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.

Теория: Виды шагов, подскоков, прыжков.

Практика: Шаги – бытовой, танцевальный с носка, на полупальцах, с высоко поднятыми коленями и вытянутыми носками, боковой приставной шаг, марш. Подскоки – на двух ногах на месте, с продвижением, подскоки на двух с одновременным подхватом. Прыжки – высокие на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед, вокруг себя, прыжки с поджатыми ногами.

3. Развитие танцевальных навыков. 3.1 Элементы классического танца

Теория: Особенности классического танца.

Практика: Простейшие элементы классического танца: плие, демиплие, гранд – плие, батман тандю, батман – тандю – жете, гранд – батман, ронд – де – жамб, пар тэр, пор- де – бра. Отработка основных позиций рук и ног в классическом танце. Работа над постановкой корпуса, развитием устойчивости, «выворотности», равновесия. Выполнения различных элементов и комбинаций классического танца.

3.2 Элементы эстрадного, детского танца.

Теория: Особенности эстрадного, детского танца.

Практика: Композиции из элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. Драматургия танца.

3.3 Элементы современного танца.

Теория: Стиль, манера и техника современного танца.

Практика: Практическое изучение элементов современных танцев: импровизационные, парные, массовые, молодежные (уличные) направления, характерные (этнические), «диско», «рок», «фанк», «реп». Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками, гимнастики как основы танцевальных стилей.

4. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность.

Теория: Постановка. Рисунок и сюжет танца, Акценты. Костюм и реквизит. Прослушивание музыкального сопровождения танца. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель».

Практика: Изучение танцевальных движений. Отработка сюжетных комбинаций, соединение танцевальных комбинаций с рисунком танца. Работа над танцевальным репертуаром. Генеральные репетиции и прогоны. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, отчетных концертах, конкурсах и фестивалях.

5. Этюдная работа.

Практика: Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы. Музыкально – танцевальные игры.

6. Танцевальная импровизация.

Теория: Понятие «танцевальная импровизация». Техника импровизации.

Практика: Комплекс игровых упражнений и творческих занятий на развитие образного мышления и фантазии, музыкальности, ритмичности, актерских данных, снятие психологических зажимов эмоций, чувств, гармоничное восприятие себя.

7. Развитие художественно-творческих способностей.

Теория: Расширить кругозор учащегося, познакомить с классическими шедеврами в области хореографии.

Практика: Просмотр видео балетов, современных хореографических спектаклей. Проведения мастер – классов с другими педагогами.

8. Контрольные и итоговые занятия.

Практика: Открытое занятие для родителей, участие в отчетном концерте. Оценка приобретенных учащимися умений и навыков. Награждение по итогам освоения программы.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы проведения занятий: беседа, репетиционный процесс, творческая лаборатория, мастер-класс, практическое занятие, игра, творческое занятие с элементами импровизации, открытое занятие, выступления, отчетный концерт.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная (беседа, рассказ, объяснение, просмотр видеоматериалов); коллективная (репетиции, постановочная работа, концерт, мастер-класс); групповая (организация работы в малых группах); индивидуальная (работа с одаренными детьми, солистами, выполнения индивидуальных заданий в ходе работы в хореографической постановке). Для занятий учащимся

необходимы: репетиционная форма, профессиональная танцевальная обувь, дневник успеваемости и достижений.

Занятия на каждом этапе обучения строятся последующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – это определенная система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучивать и осваивать танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физическим нагрузкам. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящий данный элемент до его законченной формы.

Педагог показывает и объясняет движения, проделывая их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счетом вслух, без музыкального сопровождения, затем с музыкой.

Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца. Теоретическая часть дается по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала. Практическая часть зависит от уровня навыков ребенка. Основная часть занятия – разучивания танца. Сначала дается общее представление о цели – показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приемом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчеркивание их индивидуальности.

Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребенке, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, потребности, в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Для изучения или закрепления новых, сложных движений танца используется прием выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися. Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме.

Группы формируются по годам обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет не навязчиво занимать обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

Музыкальный материал зависит от построения урока. Для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера. В разделе «Кросс» выбор музыки зависит от характера комбинации, ритм зависит от типа шага. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей. Музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач.

Количество танцевальных номеров зависит от этапа обучения, подготовленности, возраста учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала.

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а переход образа из одного художественного ряда в другой уйти от общих шаблонов и развивать ассоциативное мышление.

В целях сплочения коллектива проводится разнообразная и систематическая работа: посещение выступлений профессиональных танцевальных ансамблей; посещение театров города; просмотр видеофильмов; организация праздников.

При подборе репертуара учитываются возрастные особенности детей и их возможности.

5. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Залы хореографии оснащены:

Хореографические станки

Зеркала

Музыкальные центры

Гимнастические маты

Коврики для портерной гимнастики

Кубики для растяжки

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочкарева, *Н.И.* Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000.
2. Венгер, *Н.Ю.* Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер.– М.: Просвещение, 2000.
3. Бабаев, В.С. Педагогика и репетиторство в классической хореографии: Учебник / В.С. Бабаев, Ф.Ф. Легуша. - СПб.: Планета Музыки, 2015.
4. Бабакин, Б., С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Уч. Пособие / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. Фатыхов и др. - СПб.: Планета Музыки, 2015.
5. Антропова Л.В. Теория и методика преподавания классического танца. – Орел: ОГИИК, 2000.
6. Мирохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. – Орел: ОГИИК, 2001.
7. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей. –М: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
8. Белибихина Н.А., Королева Л.А. Организация дополнительного образования в школе. Планирование программы, разработка занятий. – Волгоград: «Учитель», 2009.
9. Алексеева Л.Н. Танцы для детей – М, 1982.
10. Алиева, С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева . - М.: Дашков и К, 2013.
11. Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова; Под ред. Э.В. Островский. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013.