

Управление образования администрации г. Кемерово  
Муниципальное бюджетное учреждение, осуществляющее обучение,  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Детский дом №1»  
(МБУ «Детский дом №1»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Детский дом №1»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.  
Е.А. Шагвалиева



РАССМОТРЕНО

Протокол педагогического совета  
№ 4 от «26» ноября 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«Арабеск»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 3 года  
Объем программы: 648 ч.

Кемерово  
2020

## Рецензия

на программу дополнительного образования художественно-эстетической направленности «Арабеск», составленную Троегубовой Еленой Сергеевной, педагогом дополнительного образования МБОУ «Детский дом №1» г. Кемерово

Создание данной программы является *актуальным* в связи тем, что танцевальное искусство, реализуемое в процессе занятий хореографией, подразумевает развитие не только музыкальных и двигательных навыков, но и прививает основы нравственной культуры, этикета и грамотной манеры поведения в обществе и, вместе с тем, учит сохранять и укреплять здоровье, что является особенно важным для воспитания и образования будущих членов современного общества.

Приобщение воспитанников детского дома к миру прекрасного посредством хореографической деятельности носит большой социальный характер, так как танец обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для гармоничного духовного и физического развития.

Как правило, педагоги и воспитатели не имеют возможности в процессе основного обучения уделить достаточное внимание формированию эстетической культуры воспитанников.

Именно для ликвидации данного пробела в воспитании и реализуют свои программы педагоги дополнительного образования, в частности и хореограф, используя возможности танца как средство формирования эстетической культуры воспитанников детского дома.

Заслуживает внимания педагогическая направленность автора на комплексный подход в обучении основам танцевального искусства, включающий в себя не только узко профессиональный аспект, но и широкий охват эстетических, психолого-педагогических, нравственно-культурных и других проблем, объединенных единой учебно-воспитательной задачей раскрытия индивидуальных способностей каждого ученика и развития его личности, что является *новизной* и *уникальностью* данной работы.

Программа «Арабеск» составлена в соответствии с требованиями к написанию образовательных программ дополнительного образования.

Имеются незначительные замечания, которые не снижают ценности представленной на рецензию работы, которая отвечает основным требованиям и может быть рекомендована для реализации как в данном образовательном учреждении, так и в других образовательных учреждениях.

Рецензент:

Доцент кафедры  
социально-культурной деятельности  
Кемеровского государственного института  
культуры и искусств



Л.А. Сущенко

### Рецензия

на дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу  
для воспитанников детских домов 7-18 лет «Арабеск»

Составитель: Никитина Елена Сергеевна,

педагог дополнительного образования МБУ «Детский дом № 1»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Арабеск» (далее Программа), представленная на рецензирование, разработана для детей, воспитывающихся в условиях детских домов. Имеет художественно-эстетическую направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании.

Основной целью данной программы является воспитание активной, физически развитой личности ребенка, ведущего здоровый образ жизни. Раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Программа «Арабеск» предназначена для детей 7-18 лет, воспитывающихся в детских домах.

Следует отметить полноту структуры и проработанность представленной Программы, которая содержит пояснительную записку, учебный план на 3 года обучения, календарный учебный график, содержание программы, прописаны организационно-педагогические условия, и также указан список используемой литературы.

Курс Программы рассчитан на 108 часов, с использованием разнообразных форм работы: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная.

В данной программе были использованы разработки Н.И. Бочкаревой, А.И. Буренаной, Н.В.Зарецкой, и др.

В целом дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Арабеск», разработанная Никитиной Е.С. актуальна и перспективна, т.к. направлена на воспитание эмоционально-волевых качеств таких как, трудолюбие, целеустремленность, ответственность, чувство коллективизма, приобщение детей к здоровому образу жизни. Обучает основам и навыкам хореографического искусства и развивает двигательные способности детей (гибкость, координацию, выносливость и т.д.), эмоциональное и исполнительское мастерство. Формирует навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и композиций.

#### Рецензент:

Руководитель МО воспитателей и специалистов Феев Дикалова Ю.Г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Арабеск»</b>	
1.1.	Пояснительная записка ..... 3
1.2.	Цель и задачи Программы ..... 6
1.3.	Содержание Программы ..... 6
1.4.	Планируемые результаты ..... 27
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Арабеск»</b>	
2.1.	Календарный учебный график ..... 28
2.2.	Условия реализации Программы ..... 28
2.3.	Методическое обеспечение Программы ..... 28
2.4.	Формы аттестации ..... 30
<b>Глоссарий ..... 31</b>	
<b>Словарь хореографических терминов ..... 31</b>	
<b>Список литературы ..... 37</b>	

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Арабеск»

## 1.1. Пояснительная записка

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьезными является неблагоприятная экономическая, экологическая обстановка, а также такие факторы, как стресс повседневной жизни школьников, увеличение количества социопатических семей, медикаментозная агрессия.

Клинические наблюдения и практический опыт отечественных врачей и дефектологов показывают, что дети – сироты и ставшиеся без попечения родителей особенно нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений моторики и расширение двигательных возможностей ребенка, являются главными условиями подготовки его к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Арабеск» (далее Программа) разработана в соответствии:

- ФЗ от 29 декабря 2012г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации";
- «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Постановлением Правительства РФ от 24 мая 2014г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»;
- Уставом учреждения.

Данные документы являются основанием для развития всего нашего общества, системы образования в целом и дополнительного в частности.

**Программа «Арабеск» художественно-эстетической направленности.**

Прошла процесс апробации с 2015 года в хореографическом коллективе «Искорки» Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) «Детский дом №1», где проживают дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей (законных представителей) и дети, чьи родители оказались в тяжелой жизненной ситуации.

В настоящее время преобразованиям в духовной сфере жизни общества придается особенно большое значение. Возрастает необходимость повышения роли искусства в духовно-нравственном и художественно-эстетическом воспитании подрастающего поколения. Это обстоятельство носит социальный характер и состоит в том, что в основном, через искусство происходит передача духовного опыта человечества, способствующая восстановлению связей между поколениями. Обладая большой силой воздействия на человека, оно осуществляет целый ряд таких важных функций, как познавательная, преобразовательная, воспитательная, оценочная, коммуникативная и т.д.

Приобщение воспитанников детского дома к миру прекрасного посредством хореографической деятельности носит большой социальный характер, так как танец обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для гармоничного духовного и физического развития.

В детских домах основное внимание уделяется созданию нормальных бытовых условий для жизни, учебы и отдыха, привитию навыков хозяйственно-бытового труда, подготовке к выбору профессии и самостоятельной жизни в современном обществе.

В тоже время педагоги и воспитатели не имеют возможности в процессе основного обучения уделить достаточное внимание формированию эстетической культуры воспитанников; практически отсутствует целенаправленная работа по привитию эстетической культуры.

Именно для ликвидации данного пробела в воспитании и реализуют свои программы педагоги дополнительного образования, в частности и хореографы, используя возможности танца как средство формирования эстетической культуры воспитанников детского дома.

**Актуальность** выбранной темы обусловлена тем, что танцевальное искусство, реализуемое в процессе занятий хореографией, подразумевает развитие не только музыкальных и двигательных навыков, но и прививает основы нравственной культуры, этикета и грамотной манеры поведения в обществе и, вместе с тем, учит сохранять и укреплять здоровье, что является особенно важным для воспитания и образования будущих членов современного общества.

Программа предназначена для воспитанников 7-18 лет. Рассчитана на 3 года обучения с 6-ю занятиями в неделю.

### **Срок освоения Программы:**

<b>Год обучения</b>	<b>Возраст</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
<b>1 год обучения</b>	<b>7-12 лет</b>	3	108
	<b>13-18 лет</b>	3	108
<b>2 год обучения</b>	<b>7-12 лет</b>	3	108
	<b>13-18 лет</b>	3	108
<b>3 год обучения</b>	<b>7-12 лет</b>	3	108
	<b>13-18 лет</b>	3	108

## **Методы освоения Программы**

1. Словесные методы: рассказ, бесед, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки)
2. Наглядные методы: визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), просмотр обучающего видео.
3. Практические методы: элементы танцев, комментированные упражнения на развитие силы и гибкости, игры.

## **Формы освоения Программы**

Основной формой организации деятельности для успешного освоения Программы является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестивали творчества

В программе «Арабеск» рассматриваются две возрастных категории: 7 – 12 лет, 13 – 18 лет.

Ход занятия:

- разминка (подготовка организма к занятию. Выполняется вначале занятия. Используются простейшие движения)
- экзерсис у станка (система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным, гибким)
- партнерные упражнения (хореографические связки различной сложности, разнообразные перемещения и переходы, составление танцевальных номеров, групповая работа).

## 1.2. Цель и задачи Программы.

**Цель:** воспитание активной, физически развитой личности ребенка, ведущего здоровый образ жизни. Раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Реализацией программы решаются следующие **задачи:**

- **Воспитательные:**
  - воспитывать эмоционально-волевые качества такие, как трудолюбие, целеустремленность, ответственность, чувство коллективизма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.
- **Обучающие:**
  - обучить основам и навыкам хореографического искусства, раскрыть содержание основных терминов.
- **Развивающие:**
  - развивать двигательные способности ребенка (гибкость, координацию, выносливость и т.д.), эмоциональное и исполнительское мастерство, формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и композиций.

## 1.3. Содержание программы.

### Разделы программы

На каждый год обучения воспитанникам предлагается освоить определенный минимум знаний, умений, навыков, дается материал по разделам хореографии:

- **Ритмика**
- **Основы классического танца**
- **Основы русского народного танца**
- **Основы спортивного танца**
- **Общая физическая подготовка**
- **Социальный танец**
- **Современный танец.**

**Раздел «Ритмика»** знакомит с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений. Владение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости, музыкальности.

**Раздел «Основы классического танца»** включает танцевально – тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений. Это способствует подготовке двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций. Начало тренировки суставного – мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.



**Раздел «Основы народного танца»** предполагает изучение богатства лексики, разнообразную манеру исполнения, многочисленные виды народного танца: русский, испанский, индийский, венгерский и т.д.

**Раздел «Основы спортивного танца»** предполагает изучение основ бальной хореографии, особенностей ритма разных танцев. Изучение танцев: Вальс, Ча-Ча-Ча, Tango, Samba.

**Раздел «Общая физическая подготовка»** направлен на развитие выносливости, координации, силы и укрепление всего мышечного корсета.

**Раздел «Социальный танец»** предполагает изучение детских развивающих танцев по одному и в парах.

**Раздел «Современный танец»**

1. Движения изолированных центров;
2. Взаимосвязь дыхания и движения;
3. Упражнения stretch-характера;
4. Cross.

#### Учебный план I год обучения (группа 7-12 лет)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Знакомство с предметом.	1	1	2
2.	Азбука музыкального движения	2	13	15
3.	Партерная гимнастика	2	16	18
4.	Упражнения на середине зала	1	25	26
5.	Музыкальные игры, танцы	2	24	26
6.	Социальный танец	1	20	21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	<b>108</b>

#### Учебный план II год обучения (группа 7-12 лет)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Ритмика, партер	1	17	18
3.	Элементы классического танца	1	21	22
4.	Элементы народного танца	2	24	26
5.	Современный танец	2	20	22
6.	Постановочная работа	1	17	18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>108</b>

**Учебный план III год обучения  
(группа 7-12 лет)**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Ритмика, партер	2	16	18
3.	Элементы классического танца	3	23	26
4.	Элементы народного танца	3	27	30
5.	Современный танец	2	14	16
6.	Постановочная работа	1	15	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>

**Содержание учебно-тематического плана  
(младшая группа 7-12 лет)**

**I год обучения**

**1. Вводное занятие (2 часа)**

Теория. Знакомство с хореографической студией. Правила поведения в танцевальном зале. Форма одежды. Приглашение в мир танца. Техника безопасности

Практическое занятие. Просмотр способностей и прослушивание на чувство ритма учащихся. Разучивание поклона.

**2. Азбука музыкального движения (15 часов)**

Теория. Контрастная музыка: быстро - медленно, весело – грустно. Темп (быстро, умеренно, медленно). Настроения в музыке (грустно, смешно, испуганно). Сильные и слабые доли, вступление, пауза.

Практические занятия. Перестроения в разные рисунки. Танцевальная пластика в образах животных. Музыкальные игры.

**3. Партерная гимнастика (18 часов)**

Упражнения на выворотность стоп, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения на развитие силы мышц и живота. Растяжка.

**4. Упражнения на середине зала (26 часов)**

Теория. Ориентация в пространстве. Понятие о поворотах и перестроениях. Особенности русских движений.

Практические занятия.

Танцевальные шаги. Позиции ног – 1,3,6.

Элементы на середине зала:

- Гармошка;
- Елочка;
- Ковырялочка;
- Каблучки;
- Притопы: одинарный, двойной, тройной;
- Подскоки;
- Галоп.

## **5. Музыкальные игры, танцы (26 часов).**

Теория. Народные сказки. Обряды.

Практические занятия.

Массовые детские танцы:

- «Кузнечик»;
- «Колобок»;
- «Веселые петушки»;
- «Паровозик»;
- «Куклы»;
- «Горошины цветные»;
- «Мы проснулись»;
- «Змейка»;

Музыкальные игры:

- «Хочу, не хочу»;
- «Острова»;
- «Мы пойдем сейчас по кругу»;
- «Плетень»;
- «Нитка – иголка»;
- «Воробьи – вороны»;
- «Собери свой кружок».

## **6. Социальный танец (21 час)**

- «Вару-Вару»;
- «Разрешите пригласить»;
- «Фигурный вальс»;
- «Подмосковные вечера»;
- «Утёнок Дональд»;

## **II год обучения**

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Теория. Знакомство с хореографической студией. Правила поведения в танцевальном зале. Форма одежды. Приглашение в мир танца. Показ видеоматериала.

Практическое занятие. Прослушивание детей на чувство ритма и просмотр способностей учащихся. Разучивание поклона.

## **2. Ритмика, партерная гимнастика (18 часов).**

Теория. Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4/4; 2/4; 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная; веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов влево и вправо. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практическое занятие. Музыкально-пространственные упражнения: повороты на месте, с прыжком (вправо, влево). Перестроения из колонны в шеренгу и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, сужение и расширение круга. Танцевальный шаг (с носка на пятку, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком). Музыкальные игры, упражнения. Партерная гимнастика: упражнения для укрепления мышц пресса, для эластичности и силы ног, для гибкости.

## **3. Элементы классического танца (22 часа).**

Теория. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практические занятия:

Два вида поклона (en fase u epaulement).

Постановка корпуса.

Позиции ног: I, II, III, V.

### **Упражнения у станка**

Demi plie по всем позициям.

Battement с demi plie в V позиции вперед, в сторону и назад.

Battement soutenu носком в пол вперед, в сторону и назад.

Rond de jambe par Terre на plie en dehors и en dedans.

Сочетание I и III port de bras с различными упражнениями. Исполнение III port de bras в качестве заключения к rond de jambe par Terre с ногой, открытой вперед или назад носком в пол.

Полуповороты у палки в V позиции (к палке и от палки).

Battement releve lent на 90° из V позиции.

Battement frappe вперед, в сторону и назад на 45°. Battement double frappe вперед (в пол, на 45°), в сторону, назад.

Battement fondu на 45°.

Petit battement sur le coude pied с равномерным переносом стопы.

Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par Terre dehors u en dedans).

Rond de jambe par Terre с добавлением обводки (rond de jambe par Terre на plie) и port de bras.

Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans.

Passe на 90° (подъем ноги из V позиции носком до колена – подготовка к developpe).

Battement developpe во все направления (в сторону и назад проучить сначала лицом к палке).

### **Упражнения на середине зала**

Port de bras подготовительное, I, II, III.

Temps lie par terre.

Releve на полупальцы в I, II, и V позициях.

Pas de bourre с пере меной ног en dehors и en dedans.

Grand plie по I, II, и V позициям.

Battement tendu.

Battement tendu jete.

Battement frappe в пол во все направления.

Battement fondu.

Battement soutenu носком в пол на целой стопе.

Grand releve lent на 90°.

Grand battement jete.

Battement developpe.

### **Allegro**

Temps leve sauté по I, II, и V.

Changement de pied.

Pas echappe во II позицию.

Pas assemble.

Sissonne simple.

Pas jete.

Сценическая форма pas de basque.

## **4. Элементы народного танца (26 часов)**

Теория. Сюжеты и темы русских, белорусских танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия.

### **Русский танец.**

Позиция рук – 1,2,3 на талии. Шаги танцевальные с носка, простой шаг вперед, переменный шаг вперед, назад. Тройной притоп с прыжком, пол ключа. Подготовка к вращениям, вращения по диагонали «циркуль». Припадания на месте, с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук. Подготовка к присядке (муж.) Полуприсядка – полное приседание.

### **Белорусский танец.**

Ход в полуприседании, проскальзывания на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими на месте, с продвижением вперед, с продвижением вперед, назад с поворотом. Притопы в полуприседании,

перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции. Перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком приседании по 6-й позиции.

### **5. Современный танец (21 час)**

Теория. Особенности современного танца. Основные понятия.

Практические занятия.

- Упражнения, развивающие гибкость позвоночника – упражнения roll up, Roll down, swing, fult.

- Координация, изоляция, центр - более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника, используется быстрая музыка с четким акцентом на первую долю.

- Кросс (передвижение в пространстве) изучение шагов афро-джаза сопровождается под ударные инструменты. На данном этапе обучения музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом.

- Стрейчинг- комплекс упражнений на развитие гибкости и пластичности

- Изучение танцевальных связок, работа под музыку.

### **6. Постановочная работа (18 часов)**

Теория. Разбор понятий – линия танца, диагональ, угол, круг, колонна по одному, колонна по два, три.

Практические занятия.

Соединение выученных связок в единый номер, выстривание рисунка, разбор акцентов в музыке, отработка синхронности, работа в команде.

## **III год обучения**

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Правила поведения в танцевальном зале. Форма одежды. Знакомство с хореографическим наследием других народов, показ видеоматериалов по данной теме. Прослушивание и просмотр новых учащихся. Повторение пройденного материала.

### **2. Ритмика, партерная гимнастика (18 часов)**

В основе лежат движения 1 и 2 годов обучения.

Дополнительно: особенности музыки – марши, вальсы, быстрые и медленные; медленные хороводы и быстрые плясовые, русские и белорусские танцы.

Вступительные и заключительные аккорды. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марш, полька, вальсы в медленном и умеренном темпе. Проработка всего экзерсиса в партере.

### **3. Элементы классического танца (26 часов)**

Повторяются в ускоренном темпе упражнения, указанные в программе 2 года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног. Положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou-de-pied*), икры и колена. Подготовительное движение руки (*preparation*). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация рук, ног и головы в движении. Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка (*temps leve saute*): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

#### **Упражнения у станка.**

Маленькие позы *croisee*, *effactt* и *ecartee*.

*Grand plie* по IV позиции.

*Battement tendu* в V позицию на все маленькие позы

*Battement soutenu* на 45° во все направления.

*Battement double frappe* во все направления на 45°.

*Rond de jambe par Terre* на *plie en dehors* и *en dedans*.

Сочетание I и III *port de bras* с различными упражнениями.

Исполнение III *port de bras* в качестве заключения к *rond de jambe* с ногой, открытой вперед или назад носком в пол.

Полуповороты у палки в V позиции (к палке и от нее).

Полуповороты *en dehors* и *en dedans* с подменой ноги на полупальцах.

*Ronde jambe par Terre* с добавлением обводки (*rond de jambe par Terre* на *plie*) и *port de bras*.

*Temps releve* на 45° *en dehors* и *en dedans*.

*Rond de jambe en dehors* и *en dedans*.

*Battement developpe* во все направления.

*Tombe* и *pas coupe* на целой стопе.

*Grand battement jete pointe* из V позиции во все направления.

Растяжка с *port de bras*.

*Demi rond de jambe 90° en dehors* и *en dedans*.

*Grand rond de jambe 90° en dehors* и *en dedans*.

*Tombe* с полуповоротом *sur le con de pied en dehors* и *en dedans*.

#### **Упражнения на середине зала.**

*Battement tendu* в повороте.

*Grand plie* по I, II, IV, V позициям.

*Battement tendu jete en face*.

*Rond de jambe par Terre en dehors* и *en dedans* в положении *en face*.

*Battement frappe* на 45° во все направления в положении *en face* на 45°.

*Battement fondu* во все направления в положении *en face* на 45°.

*Battement developpe*.

*Demi rond de jambe* на 45°.

## **Allegro**

Сценический preparation.

Pas assemble вперед и назад en face и в позы.

Grand changement de pied.

Petit changement de pied.

Pas glissade

Pas echange на IV позицию.

Grand echange.

Petit echange.

Pas balance en tournant по  $\frac{1}{4}$  поворота.

Pas de basque сценический.

## **4. Элементы народного танца (30 часов)**

Упражнения у станка и на середине – подготовка к четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядка для мальчиков). Точные позиции положения и движения рук. Особенности стиля русских и белорусских танцев. Источники народных тем, сюжетов, движений, связь с образом народов. Сказки, былины, игры детей разных народов. Знакомство с национальным костюмом. Правила народных движений основные координации и характерные рисунки и ходы русских и белорусских танцев. Музыкальные характеристики танцев.

Традиции прибалтийских народов. Общее и различное в стиле, характере, музыке. Музыкальные характеристики танцев.

### **Упражнения у станка.**

- Подготовительные движения рук (из подготовительного движения руки открываются через 1-ю во 2-ю позицию и закрепляются на талию)
- Полуприседание и приседание по 1,2,4,5-й открытым позициям.
- Плавные и резкие скольжения стопой на ребро каблука (вперед, в сторону, назад), лицом к станку.
- Переступание на полупальцах – в разных ритмических сочетаниях.
- Ковырялочка
- Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой, в открытом положении (вперед и в сторону).
- Подготовка к каблучным движениям.
- Скольжение по ноге (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе опорной ноги, размер 4/4.

### **Русский танец**

Положения рук в парных танцах: руки внизу, впереди, наверху, сзади, подтянуты в локтях и согнуты, под руки, одной рукой за талию, рука на плече друг друга, крест-накрест, левые руки перед собой, правые над головой и т.д.



- Положения рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.

- Основные фигуры хороводов: «круг», «звездочка», «цепочка», «корзиночка», «змейка».

- Поклоны на месте, с движением вперед и назад
- Ходы: простой шаг с продвижением вперед назад, шаркающий шаг.
- Веребочка
- Гармошка с поворотом на  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ , круга.
- Молоточки
- Подготовка к моталочке
- Ковырялочка с подскоком.
- Простой ключ, дробная дорожка, дробь «в три ножки»
- Вращение на подскоках по два подскока на  $\frac{1}{2}$  круга, на месте с припаданием по 3 позиции, вращение по диагонали: шенэ, шаг, подскок в повороте на  $360^\circ$ , подготовка к бегу.
- Хлопки (одинарные) – в ладоши, по бедру, по голени, по подошве.

### **Латышский танец**

- Положение рук в соло, и в паре.
- Ходы: простой шаг (на всю ступню, колено свободно), легкий бег (небольшие шажки на низких полупальцах), пружиня в колене и подъеме, вперед, в сторону.
- Боковые перескоки с продвижением в сторону.
- Шаг с подскоком.
- Подскоки на двух ногах.
- Проскальзывание на обеих ногах.
- Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед.
- Голоп, голоп с остановкой.
- Польшка по 6-й позиции.

## **5. Современный танец (16 часов)**

- Разогрев. Изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней.

- Изоляция. Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат», «круг», «полукруг».

- Координация. Сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию. Знакомство с джаз-модерн танцем, простейшие движения и комбинации.

- Новые элементы и развернутые комбинации. Deep body bent, свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop, свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). Комбинации, включающие в

себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll up. Комбинации, развивающие координацию. Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней. Комбинации стрейчинг-характера на полу.

- Основы импровизации. Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я» и т.п.

- Основы партнеринга. Понятия «Вес», «Опора», упражнения в партере на перенос веса и правильную опору в пол.

### 6. Постановочная работа (16 часов)

Постановочная работа, концертная деятельность (по плану мероприятий).

#### Учебный план I год обучения (группа 13-18 лет)

№ п/п	Темы, разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	2	16	18
3.	Элементы классического танца	2	25	27
4.	Элементы народного танца	2	25	27
5.	Спортивный танец: Латиноамериканская программа Европейская программа	4	30	34
	<b>ИТОГО:</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	<b>108</b>

#### Учебный план II год обучения (группа 13-18 лет)

№ п/п	Темы, разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	2	14	16
3.	Элементы классического танца	2	20	22
4.	Элементы народного танца	2	20	22
5.	Спортивный танец: Латиноамериканская программа Европейская программа	4	20	24
6.	Постановочная работа		22	22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	<b>108</b>

**Учебный план III год обучения  
(группа 13-18 лет)**

№ п/п	Темы, разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	1	16	17
3.	Элементы классического танца	2	16	18
4.	Элементы народного танца	2	24	26
5.	Современный танец	2	15	17
6.	Постановочная работа	2	25	27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	<b>108</b>

**Содержание учебно-тематического плана  
(старшая группа 13-18 лет)**

**I год обучения**

**1. Вводное занятие (2 часа)**

Теория. Знакомство с хореографической студией. Правила поведения в танцевальном зале. Форма одежды.

Практическое занятие. Просмотр способностей и прослушивание на чувство ритма учащихся. Разучивание поклона.

**2. Общая физическая подготовка (18 часов)**

Теория. Темп музыки - быстро, умеренно, медленно. Сильные и слабые доли, вступление, пауза. ОФП - система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Практическое занятие.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты вправо и влево;
- круговые движения головы по полукругу и по целому;
- вытягивания шеи вперед, назад и в стороны;
- подъем плеч вверх и вниз, поочередно и вместе;
- вращение плечами вперед и назад.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх и вниз;
- разведение в стороны;

- сгибание рук в локтях и их вращение;
- круговые движения «мельница»
- круговые махи одной и двумя руками;

*Упражнения для кистей:*

- сгибание кистей вверх и вниз;
- сгибание кистей наружу, внутрь;
- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнение для корпуса:*

- наклоны вперед, назад и в стороны;
- повороты корпуса вправо и влево;

*Упражнение на разработку стопы и подъема:*

сгибание и разгибание пальцев в подъемной части стопы

- трамплинные прыжки
- прыжки разножка

### **3. Элементы классического танца (27 часов)**

Теория.

Специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного сустава, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практическое занятие.

Два вида поклона (en fase и epaulement).

Постановка корпуса.

Позиции ног: I, II, III, V.

#### **Упражнения у станка**

Demi plie по всем позициям.

Battement с demi plie в V позиции вперед, в сторону и назад.

Battement soutenu носком в пол вперед, в сторону и назад.

Rond de jambe par Terre на plie en dehors и en dedans.

Сочетание I и III port de bras с различными упражнениями. Исполнение III port de bras в качестве заключения к rond de jambe par Terre с ногой, открытой вперед или назад носком в пол.

Полуповороты у палки в V позиции (к палке и от палки).

Battement releve lent на 90° из V позиции.

Battement frappe вперед, в сторону и назад на 45°. Battement double frappe вперед (в пол, на 45°), в сторону, назад.

#### **Упражнения на середине зала**

Port de bras подготовительное, I, II, III.

Temps lie par terre.

Releve на полупальцы в I, II, и V позициях.

Pas de bourre с пере меной ног en dehors и en dedans.

Grand plie по I, II, и V позициям.

Battement tendu.

Battement tendu jete.  
Battement frappe в пол во все направления.  
Battement fondu.  
Battement soutenu носком в пол на целой стопе.  
Grand releve lent на 90°.  
Grand battement jete.  
Battement developpe.

### **Allegro**

Temps leve sauté по I, II, и V.  
Changement de pied.  
Pas echappe во II позицию.  
Pas assemble.  
Sissonne simple.  
Pas jete.  
Сценическая форма pas de basque.

## **4. Элементы народного танца (27 часов)**

Теория. История Русского танца, просмотр видеоматериала. Особенности движений в русском народном танце. Знакомство с Цыганским танцем, особенности ритма и движений.

Практическое занятие.

### **Русский танец**

Изучение основных позиций ног и рук  
Простой ход на 1/4 такта.  
Народный шаркающий ход.  
Переменный шаг на всей стопе.  
Боковой ход (припадание).  
Повороты на месте.  
Сценическая форма pas de basque.  
Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблук или всей стопой).  
«Притоп».  
Комбинации из простейших дробных движений.  
Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.  
Навыки танца с платочком.

### **Цыганский танец**

Основной ход вперёд (сценический вид).  
Ход с продвижением назад.  
Женский боковой ход  
Повороты.  
Владение тамбурином, шалью.  
Чечётка.  
Хлопки.  
«Дрожь» плечей.

## **5. Элементы спортивного танца (34 часа)**

Теория. История возникновения. Просмотр видеоматериала. Изучение ритма, акцентов разных танцев.

Практическое занятие.

### **Латиноамериканская программа (танец ЧА-ЧА-ЧА)**

- Смена ног по 6 позиции
- Time step
- Позиция «Чек»
- New York
- Рука в руке
- Spot поворот
- Алемана
- Фен
- Хоккейная клюшка
- Lok-step вперед и назад

### **Европейская программа (танец Вальс)**

- Музыкальный размер танца
- Подъем на полупальцы и спуск
- Малый квадрат (перемена)
- Большой квадрат (правый и левый поворот)
- Виск
- Шоссе
- Спин-поворот

## **II год обучения**

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Техника безопасности. Форма одежды. Правила поведения в танцевальном зале. Повторение пройденного ранее.

### **2. Общая физическая подготовка (16 часов)**

Теория. Темп музыки - быстро, умеренно, медленно. Сильные и слабые доли, вступление, пауза. ОФП - система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Практическое занятие.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты вправо и влево;
- круговые движения головы по полукругу и по целому;
- вытягивания шеи вперед, назад и в стороны;
- подъем плеч вверх и вниз, поочередно и вместе;
- вращение плечами вперед и назад.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх и вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях и их вращение;
- круговые движения» «мельница»
- круговые махи одной и двумя руками;

*Упражнения для кистей:*

- сгибание кистей вверх и вниз;
- сгибание кистей наружу, внутрь;
- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнение для корпуса:*

- наклоны вперед, назад и в стороны;
- повороты корпуса вправо и влево;

*Упражнение на разработку стопы и подъема:*

сгибание и разгибание пальцев в подъемной части стопы

- трамплинные прыжки
- прыжки разножка

### **3. Элементы классического танца (22 часа)**

Теория. Выработка осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного сустава, коленного и тазобедренного суставов.

Практическое занятие.

**Упражнения у станка**

Battement fondu на 45°.

Petit battement sur le coude pied с равномерным переносом стопы.

Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par Terre dehors u en dedans).

Rond de jambe par Terre с добавлением обводки (rond de jambe par Terre на plie) и port de bras.

Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans.

Passe на 90°(подъем ноги из V позиции носком до колена – подготовка к developpe).

Battement developpe во все направления (в сторону и назад проучить сначала лицом к палке).

**Упражнения на середине зала**

- Упражнения для развития пластичности корпуса. Возможные комбинации с port de bras, balance, pas de basque и так далее.

- Упражнения для пластичности рук, подвижности и выразительности кистей.

**Allegro**

Temps sautes по I,II,V позициям.

Changement de pied.

Pas echappe по II позиции.

#### **4. Элементы народного танца (36 часов)**

Теория. История Испанского танца. Просмотр видеоматериала. Знакомство с национальным костюмом, историей и символикой танцев народов Индии. Показ и объяснение движений индийского танца

Практические занятия.

##### **Испанский танец.**

Сценический ход pas de basque.

Balancee с различным положением корпуса и рук.

Sissone pas de bourree.

Простейшие выстукивающие движения: чередование ударов стопы с ударами

полупальцев, удары каблучков и полупальцев.

Glissade (сценический ход).

Навыки владения веером.

##### **Индийский танец.**

- постановка рук, ног, головы;

- положение кистей, работа пальцев рук; движение кистей – вращательное, сгибания, разгибания;

- движения рук – как передача определённых действий в образе (радость, солнце, цветы, «девушка наряжается» и т.д.);

- характерные движения ног; - разучивание определённых движений.

#### **5. Элементы спортивного танца (24 часа)**

Теория. История возникновения. Просмотр видеоматериала. Изучение ритма, акцентов разных танцев. Особенности постановки в пару.

Практическое занятие.

##### **Латиноамериканская программа (танец «Samba»)**

- изучение ритма;

- понятие «Bounce» (кач в коленях);

- основной шаг вперед и в сторону;

- виск;

- виск с поворотом;

- бота-фога;

- самбаход на месте;

- левый поворот;

- коса.

##### **Европейская программа (танец «Tango»)**

- ритм, синкопированный ритм;

- постановка корпуса;

- основной ход вперед и назад;

- five step;

- звено;

- выход из звена;



- закрытый променад;
- левый поворот;
- чек.

## **6. Постановочная работа (22 часа)**

Занятия по этому разделу предполагают работу над этюдами в разных видах хореографии, входящих в программу обучения, танцевальными номерами для сценического исполнения и включают в себя разучивание движений танца, разведение хореографического рисунка, отработку танцевальных постановок, работу над образом в танце. Репертуар коллектива планируется в соответствии с актуальными потребностями учебного заведения, города и творческим состоянием той или иной группы, учитываются интересы учащихся. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

## **III год обучения**

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Правила поведения в танцевальном зале. Форма одежды. Знакомство с хореографическим наследием других народов, показ видеоматериалов по данной теме. Повторение пройденного материала.

### **2. Общая физическая подготовка (17 часов)**

Теория. Темп музыки - быстро, умеренно, медленно. Сильные и слабые доли, вступление, пауза. ОФП - система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

#### Практическое занятие.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты вправо и влево;
- круговые движения головы по полукругу и по целому;
- вытягивания шеи вперед, назад и в стороны;
- подъем плеч вверх и вниз, поочередно и вместе;
- вращение плечами вперед и назад.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх и вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях и их вращение;
- круговые движения «мельница»
- круговые махи одной и двумя руками;

*Упражнения для кистей:*

- сгибание кистей вверх и вниз;
- сгибание кистей наружу, внутрь;

- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнение для корпуса:*

- наклоны вперед, назад и в стороны;

- повороты корпуса вправо и влево;

*Упражнение на разработку стопы и подъема:*

сгибание и разгибание пальцев в подъемной части стопы

- трамплинные прыжки

- прыжки разножка.

### **3. Элементы классического танца (18 часов)**

Повторяются в ускоренном темпе упражнения, указанные в программе 2 года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног. Положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou-de-pied*), икры и колена. Подготовительное движение руки (*preparation*). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация рук, ног и головы в движении. Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка (*temps leve saute*): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

#### **Упражнения у станка.**

Маленькие позы *croisee*, *effactt* и *ecartee*.

*Grand plie* по IV позиции.

*Battement tendu* в V позицию на все маленькие позы

*Battement soutenu* на 45° во все направления.

*Battement double frappe* во все направления на 45°.

*Rond de jambe par Terre* на *plie en dehors* и *en dedans*.

Сочетание I и III *port de bras* с различными упражнениями.

Исполнение III *port de bras* в качестве заключения к *rond de jambe* с ногой, открытой вперед или назад носком в пол.

Полуповороты у палки в V позиции (к палке и от нее).

Полуповороты *en dehors* и *en dedans* с подменной ноги на полупальцах.

*Ronde jambe par Terre* с добавлением обводки (*rond de jambe par Terre* на *plie*) и *port de bras*.

*Temps releve* на 45° *en dehors* и *en dedans*.

*Rond de jambe en dehors* и *en dedans*.

*Battement developpe* во все направления.

*Tombe* и *pas coupe* на целой стопе.

*Grand battement jete pointe* из V позиции во все направления.

Растяжка с *port de bras*.

*Demi rond de jambe 90° en dehors* и *en dedans*.

*Grand rond de jambe 90° en dehors* и *en dedans*.

*Tombe* с полуповоротом *sur le con de pied en dehors* и *en dedans*.

#### **Упражнения на середине зала.**

*Battement tendu* в повороте.

*Grand plie* по I, II, IV, V позициям.

Battement tendu jete en face.  
Rond de jambe par Terre en dehors и en dedans в положении en face.  
Battement frappe на 45° во все направления в положении en face на 45°.  
Battement fondu во все направления в положении en face на 45°.  
Battement developpe.  
Demi rond de jambe на 45°.

### **Allegro**

Сценический preparation.  
Pas assemble вперед и назад en face и в позы.  
Grand changement de pied.  
Petit changement de pied.  
Pas glissade  
Pas echange на IV позицию.  
Grand echange.  
Petit echange.  
Pas balance en tournant по ¼ поворота.  
Pas de basque сценический.

## **4. Элементы народного танца (26 часов)**

### **Кубинский танец**

- основной ход;
- боковой ход;
- повороты;
- выпады.

### **Венгерский танец**

- опускание ноги на подъем с продвижением вперед;
- ход с выносом согнутой ноги к колену;
- «до-за-до»;
- «голубец» с продвижением в сторону;
- «голубец» с вращением на месте;
- «веревочка» с поворотом;
- кабриоль;
- ход с кабриолем.

Комбинации на основе изученного материала

## **5. Современный танец (17 часов)**

Теория. История возникновения, стили и направления, отличительные особенности. Взаимосвязь дыхания и движения. Основные понятия и позиции. Знакомство с творчеством великих мастеров сцены. Просмотр видеоматериала.

### Практическое занятие.

Координация, свинги – упражнения для развития чувства равновесия. Соединение нескольких центров в различных ритмических рисунках. Повороты и наклоны в различных плоскостях. Свинговое раскачивание двух центров,

координация движений рук и ног в комбинациях, полицентрия. Усложнение за счет увеличения количества исполняемых движений, увеличения амплитуды.

«Кросс» - перемещения в пространстве. Мультипликация и джаз-шаги, джаз-бег и прыжки, шаги со сменой направления и простыми вращениями. Комбинации шагов с использованием смены уровней, прыжков, вращений. Усложнение комбинаций по сравнению с первым годом обучения.

Основы импровизации – основные принципы импровизации. Концентрация внимания на напряжение – расслабление тела во время движения. Динамика движения. Тело как продолжение пространства. Сюжетные координаты (объект, пространство, атмосфера). Метаморфозы с одним предметом.

Основы контактной импровизации – партнеринг.

Теория: понятия «сила», «вес», «напряжение», «освобождение», «инерция». Отработка контактной импровизации с предметом. Работа в парах, используя точечный контакт. Импровизация в парах, используя заранее оговоренные правила. Работа в парах над приемом «толкать-тянуть», принимать вес.

Levels change - . Комбинации со сменой уровней. Усложненные падения и подъемы в комбинациях( по сравнению с первым годом обучения). Исследование связи с полом при опускании, смене уровней. Игровые тренинги с использованием различных уровней и их сменой.

Джаз-вращения - Вращения с переступанием на одной ноге с плие и на вытянутой ноге. Вращения со сменой плоскости перемещением в пространстве. Вращения с прыжком. Комбинации вращений с использованием смены уровней. Вращения в воздухе, усложнение комбинаций за счет использования различных рисунков (вращения по кругу, по квадрату, со сменой направления).

Танцевальные комбинации – сочинение комбинаций в различных стилях современной хореографии. Соответствие лексики, музыкального произведения и темы. Повышение исполнительского уровня.

## **6. Постановочная работа (27 часов)**

Занятия по этому разделу предполагают работу над этюдами в разных видах хореографии, входящих в программу обучения, танцевальными номерами для сценического исполнения и включают в себя разучивание движений танца, разведение хореографического рисунка, отработку танцевальных постановок, работу над образом в танце.

## 1.4. Планируемые результаты.

### Требования к занятиям и умениям воспитанников младшей группы (7-12 лет)

#### I год обучения.

##### Воспитанники должны знать:

- основные термины хореографии;
- иметь представление о характере, выразительности исполняемых танцев;

##### Должны уметь:

- различать характер и темп музыки;
- строиться в линию, в две линии, в колонну по одному;
- выполнять движения: танцевальный шаг с носка, бег, галоп, одинарный и тройной притопы, «гармошку», «ковырялочку», основные позиции ног.

#### II год обучения.

##### Воспитанники должны знать:

- позиции рук и ног;
- правила постановки ног у станка (при выворотной стопе);
- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- иметь представление о вступительных и заключительных аккордах в упражнениях танца.

##### Должны уметь:

- перестраиваться по рисункам;
- исполнять движения: русских и белорусских танцев;
- исполнять основные упражнения на развитие гибкости, координации

#### III год обучения.

##### Воспитанники должны знать:

- терминологию основных движений классического и народного танца; правила постановки ног у станка (при выворотной стопе); положение «стоя боком к станку»

##### Должны уметь:

- исполнять элементы народных танцев движения, ходы, элементы русского танца хороводы перепляса, польку, построенную на подскоках, хлопках и шагах польки;
- закрыть руку, заканчивая движение, исполнять движения у станка;
- исполнять импровизацию на свободную тему;
- исполнять простые комбинации по джаз-модерну.

## **Требования к занятиям и умениям воспитанников старшей группы (13-18 лет)**

### **I год обучения**

#### **Воспитанники должны знать:**

- основные термины хореографии;
- иметь представление о характере, выразительности исполняемых танцев.

#### **Должны уметь:**

- различать характер и темп музыки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять движения у станка, на середине зала;
- выполнять основные движения русского и цыганского танцев;
- исполнять танцы ЧА-ЧА-ЧА и Вальс.

### **II год обучения**

#### **Воспитанники должны знать:**

- позиции рук и ног;
- правила постановки ног у станка (при выворотной стопе);
- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- основы постановки в пару

#### **Должны уметь:**

- перестраиваться по рисункам;
- исполнять движения: индийского и испанского танцев;
- исполнять основные упражнения на развитие гибкости, координации, силы;
- исполнять танцы Tango и Samba.

### **III год обучения**

#### **Воспитанники должны знать:**

- терминологию основных движений классического и народного танца; правила постановки ног у станка (при выворотной стопе); положение «стоя боком к станку»

#### **Должны уметь:**

- исполнять элементы венгерского, кубинского танцев;
- исполнять основные упражнения на развитие координации, гибкости и силы;
- исполнять основные движения современного танца.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Арабеск»**

### **2.1. Календарный учебный график.**

#### **Продолжительность учебного года.**

Начало учебного года: сентябрь текущего учебного года.

Окончание учебного года: май текущего учебного года.

**Каникулярное время:** занятия по Программе в каникулярное время проводятся согласно учебного плана.

**Праздничные дни:** занятия по Программе в праздничные дни проводятся согласно графику работы педагога.

### **2.2. Условия реализации Программы.**

1. Музыкальная аппаратура: колонки, ноутбук, усилитель, микрофон;
2. Телевизор;
3. Диски CD
4. Станок;
5. Зеркала;
6. Фортепиано;
7. Гимнастические коврики;
8. Обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки;
9. Хореографический зал;
10. Костюмерная.

### **2.3. Методическое обеспечение программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы, разделы</b>	<b>Формы проведения занятий</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие	Рассказ лекция	Видеоматериал	Игровая программа
2.	Ритмика, партер	Групповое занятие	Реквизит (гимнастически е палки, мячи, коврики, обручи, скакалки) музыкальная	Открытое занятие

			аппаратура, фортепиано	
3.	Общая физическая подготовка	Групповое занятие	Реквизит (гимнастические палки, мячи, коврики, обручи, скакалки) музыкальная аппаратура,	Контрольное занятие
4.	Элементы классического танца	Групповое занятие	Видеоматериал, станок, фортепиано.	Контрольное занятие
5.	Элементы народного танца	Групповое занятие	Видеоматериал, музыкальная аппаратура	Концерт, участие в конкурсах различного уровня
6.	Элементы спортивного танца	Групповое занятие	Видеоматериал, музыкальная аппаратура	Контрольное занятие
7.	Элементы современного танца	Групповое занятие	Танцевальный реквизит, музыкальная аппаратура, видеоматериал	Концерт, участие в конкурсах различного уровня
8.	Постановочная работа	Групповое занятие	Танцевальный реквизит, музыкальная аппаратура, видеоматериал	Концерты, фестивали

#### 2.4. Формы аттестации.

**На занятиях по реализации Программы используются следующие виды контроля:**

- текущий контроль (осуществляется посредством наблюдения за деятельностью воспитанников на каждом занятии);

- итоговый контроль (открытые занятия, концерты, фестивали, конкурсы);

В конце каждого учебного года проводится отчетное занятие-концерт танцевального коллектива «Искорки», в котором участвуют все группы.

Отчетное занятие-концерт состоит из фрагментов занятий по основным разделам программы и концертных номеров студии.



## Глоссарий

- Вращение
- Выворотность
- Движение
- Мелодия
- Партер
- Поворот
- Позиция
- Постановка
- Рисунок
- Станок
- Танец
- Темп
- Упражнение
- Ход
- Шаг
- Экзерсис
- Элемент

## Словарь хореографических терминов

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлинненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le sou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует

одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма *fondue* из урока народно-сценического танца.

**BATTEMENT FRAPPE** [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *sur le cou-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту  $45^\circ$  в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

**BATTEMENT RELEVÉ LENT** [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на  $90^\circ$  вперед, в сторону или назад.

**BATTEMENT RETIRE** [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через *pas de deux* из V позиции впереди в V позицию сзади.

**BATTEMENT TENDU** [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

**BATTEMENT TENDU JETÉ** [батман тандю жете] - отличается от *battement tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

**BODY ROLL** [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

**BOUNCE** [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

**BRUCH** [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

**CONTRACTION** [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

**CORKSCREW TURN** [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

**COUPE** [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

**CURVE** [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

**DEEP BODY BEND** [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже  $90^\circ$ , сохраняя прямую линию торса и рук.

**DEEP CONTRACTION** [диип контракш] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

**DE GAGE** [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с *demi-plié*, так и на вытянутых ногах.

**DEMI-PIÉ** [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

**DEMIROND** [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOÏTÈ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый),

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe,

LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

WCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe ираз de Ёоиiggёе. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plle. Синоним step pas de bourree, В модерн-джаз танце во время pas de Ёоиiggёе положение sur le sou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demplie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passerap terre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге en dehors или ep dedans, вторая нога в положении sur le sou-de-pied.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и point.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBES PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROTONDE DE JAMBES EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение тазом вправо и влево,

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN Tournant [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *step pas de bourree*),

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сьюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади. СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или тазом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

ТОМБЁ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

## Список литературы

1. Бочкарёва, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов / Н.И. Бондаренко. - Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Бочкарёва, Н.И., Смирнова, Н.Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях [Текст]: учебно-методическое пособие /Н.И. Бочкарева. – Кемерово, 1996. – 33 с.
3. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы [Текст с нотами] / А.И. Буренина – Санкт-Петербург, 2006. – 35 с. (Игры для детей).
4. Бочкарева, Н.И. Русский народный танец [Текст]: Теория и методика: учебное пособие /Н.И. Бочкарева, федер.агентство по культуре и кинематографии КГУКиИ – Кемерово, 2006. – 180 с.
5. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца [Текст с нотами]: учеб. пособие для ВУЗОВ /Г.П. Гусев. – М.: 2004. – 206 с.:ил. (танцевальные движения на середине зала)
6. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (этюды) [Текст с нотами]: учеб. пособие для ВУЗОВ /Г.П. Гусев. – М.: 2004. – 230 с.: ил.
7. Доломанова, Н.И. подвижные игры с песнями в детском саду [Текст с нотами]: пособие для музыкальных руководителей /Н.И. Доломанова. – М.: 2002. – 35 с.
8. Зарецкая, Н.В. Танцы в детском саду [Текст с нотами]: издание для досуга /Н.В. Зарецкая. - М.: 2003. – 110 с.: ил.
9. Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ /Н.В. Зарецкая. – М.: 2005. – 118 с.
10. Коренева, Т.Ф. Музыкально – ритмические движения [Текст]: /Т.Ф. Коренева. - М.: 2001. – 205 с.
11. Колесникова, С.В. Детская аэробика [Текст]: методика, базовые комплексы /С.В. Колесникова. – Ростов – на – Дону: 2005. – 200 с.: ил.
12. Ткаченко, Т.С. Народный танец [Текст]: учеб. пособие для театральных, хореографических учебных заведений /Т.С. Ткаченко. – М.: Искусство,1967. – 656 с.: ил.
13. Фирилёва, Ж.Е. Сайкина, Е.Г. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных, школьных учреждений. /Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – Санкт – Петербург, 2000. – 350с.: ил.
14. Шаповалов, М.Ф. Народные сюжетные танцы [Текст с нотами]: учеб. пособие /М.Ф. Шаповалов. – М.: 1966. – 102 с.ил.
15. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
16. <https://www.youtube.com/watch?v=4MT6j5eRdAI>
17. [https://www.youtube.com/watch?v=hIgl8SgW1\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=hIgl8SgW1_8)

18. <http://video-dance.ru/balnie/tango/14-tango-eto-tayna-kotoruyu-tancuyut-dvoe-video-urok.html>
19. <http://dancedb.ru/waltz/education/video/>
20. <http://video-dance.ru/narodnie/dances-of-india/>
21. <http://video-dance.ru/narodnie/spanish-dances/2553-osnovy-tanca-flamenko-video-urok.html>
22. <https://www.jv.ru/video/video/2310>
23. <http://rudance.pro/rubriki/tancevalnaja-psihologija/287-50-tancevalnyh-igr.html>
24. <https://www.youtube.com/watch?v=UEXARoGPBMc>
25. <http://video-dance.ru/narodnie/gipsy-dance/>
26. <http://video-dance.ru/ballet/classical-ballet/4931-obuchenie-klassicheskomu-tancu-smotret-onlayn.html>