

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Юность»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБОУ ДО «ДДТ «Юность»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Ковальчук  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
художественной направленности**

**«Салют!»  
(хореографическое искусство)**

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Куценко Ирина Петровна,  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительное образование ориентировано на формирование успешности ребёнка, развитие его индивидуальных способностей и нравственного воспитания. А танец таит в себе огромное богатство для успешного развития этих качеств. Он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства – приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, но и раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

**Направленность** – художественная.

**Актуальность программы:**

К сожалению, большинство детей имеют нарушения осанки, такие как сколиоз (асимметрия лопаток), лордоз (седлообразная поясница), кифоз (сутулость). Одна из причин неправильной осанки кроется в огромном напряжении современной жизни. Это напряжение локализуется в спине, и его следствием являются неловкие, скованные движения.

Эти отклонения могут быть исправлены. Занятия танцем в значительной мере помогают освободиться от подобных физических недостатков, исправить осанку, выработать красивую походку.

**Отличительные особенности программы:**

Программа знакомит детей с различными танцевальными жанрами, но имеет ярко выраженную классическую направленность. Какие бы новшества не привносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появлялись в танце – от джаз-модерна до хип-хопа – одно остаётся неизменным: классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично формирует тело, активно исправляет физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку. Также необычным является использование балетных туфель (пуант) в качестве «тренажёров» для «воспитания» стопы и профилактики статичного плоскостопия. А также

эстетической коррекции варусной стопы (косолапой) и вальгусной (заваленной Х-образной стопы).

Программа обладает гибкостью и альтернативностью, чтобы за качеством обучения не потерять ребёнка, не навредить его физическому и душевному здоровью.

**Адресат программы:** Данная программа разработана для учащихся от 7 до 12 лет. Дети не проходят специальный отбор, а принимаются по желанию. Также в коллективе могут заниматься дети с ОВЗ, за исключением слепых, глухих, с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Возраст учащихся по годам обучения:**

Первый год обучения – 7-10 лет;

Второй год обучения – 8-11 лет;

Третий год обучения – 9-12 лет.

**Объём и срок освоения программы:**

Срок реализации программы – 3 года. Она состоит из трёх последовательных уровней обучения:

- Первый год обучения (подготовительный уровень) – 144 часа (7 – 10 лет);
- Второй год обучения – (базовый уровень) – 144 часа (8 – 11 лет);
- Третий год обучения – (углублённый уровень) – 144 часа (9 – 12 лет).

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- Дети принимаются без специального отбора по желанию.
- Постоянное пополнение коллектива и частичное изменение состава.
- Условия комплектования учитывают: возраст, психолого-физиологические особенности, уровень подготовки.
- Уровень и темп освоения программы дети выбирают самостоятельно.

- Использование новых форм работы, совершенствование педагогических приёмов.
- Ансамбль не может существовать без репертуара, поэтому программа предполагает активную концертную деятельность.

На протяжении всех этапов решается важная задача формирования личностных качеств учащихся (патриотизма, честности, терпимости, дисциплинированности, выдержки, самообладания), которая реализуется через:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокую организацию учебно-воспитательного процесса;
- атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- систему морального стимулирования;
- наставничество опытных учащихся (старшие помогают и опекают младших).

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Первый год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, годовая нагрузка 144 часа.

Второй год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, годовая нагрузка 144 часа.

Третий год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, годовая нагрузка 144 часа.

**Цель:** формирование творческой, гармоничной, интеллигентной, социально адаптированной личности, стремящейся к духовному и физическому совершенствованию посредством приобщения к искусству хореографии.

Для реализации поставленной цели решаются следующие **задачи:**

#### **1. Обучающие задачи:**

- обучить основам хореографии;
- дать знания по основам композиции и постановки танца;
- обучить основам музыкальной грамоты;

- выработать навыки сценической культуры, артистичности, грима.

## **2. Развивающие задачи:**

- развивать танцевальную память и музыкально-ритмическую координацию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать профилактике природных физических недостатков;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной системы организма;
- развивать у детей социально-ценные навыки поведения, общения, группового согласованного действия;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширить кругозор;
- развивать критическую самооценку;
- развивать в детях творческое начало;
- развивать интерес к искусству танца.

## **3. Воспитательные задачи:**

- создать ситуацию успеха;
- способствовать воспитанию активного участника в общественно-полезной деятельности;
- воспитывать общую культуру поведения;
- организовывать досуг и обеспечить психологическую разгрузку;
- прививать навыки дисциплинированности, организованности, трудолюбия, самостоятельности;
- воспитывать уважение к зрителю.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения (7-10 лет)

**Цель:** выявление в детях творческих способностей, развитие чувства ответственности, самостоятельности, самодисциплины, привитие любви к хореографии.

#### **Задачи:**

- овладение первоначальными навыками музыкально-ритмической координации движений;
- знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты;
- развитие общефизических данных;
- развитие профессиональных данных (выворотность, гибкость, шаг, прыжки) при помощи подготовительных (вспомогательных) физических упражнений и классического экзерсиса;
- коррекция физических недостатков;
- научить ребенка концентрировать внимание на отдельных группах мышц и заглядывать «в себя».

#### Особенности первого года обучения

В основе обучения – упражнения на развитие координации, памяти и физическое становление ребёнка. Изучение простейших танцевальных композиций, игровые моменты для психологической разгрузки, образные этюды для развития актёрского мастерства и раскрепощённости на сцене. Постановочные работы на темы из произведений русских народных сказок или театрализованные образы мультфильмов. Возможен выход на малые сценические площадки.

## Учебный план первого года обучения

Название разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика
Организационное занятие	2	2	-
<b>Раздел I. Азбука ритмики и музыкальной грамоты</b>	28	6	22
1. Развитие чувства ритма и музыкального восприятия	16	3	13
2. Ритмические и образные игры	10	1	9
3. Прослушивание и просмотр балетов, просмотр репертуара ансамбля, ознакомление с новыми течениями в музыке и танце	2	2	-
<b>Раздел II. Общеразвивающие упражнения</b>	35	3	30
1. Разминка	5		5
2. Партерная гимнастика	20	2	18
3. Вспомогательная и корригирующая гимнастика.	10	1	9
<b>Раздел III. Упражнения классического</b>	20	2	18
<b>Раздел IV. Танцевальные элементы и постановочные работы</b>	20	4	16
<b>Раздел V. Открытое занятие</b>	1	-	1
<b>Раздел VI. Организационно-массовая</b>	2		2
<b>Итого:</b>	144	17	91

### *Содержание учебного плана первого года обучения*

#### Организационное занятие

Знакомство с родителями и детьми. Беседа о целях и задачах в коллективе. Составление расписания занятий. Требования к внешнему виду учащегося на занятиях (одежде, обуви, причёске). Информация о технике безопасности и поведении в танцклассе. История и традиции ансамбля, видеофильм про ансамбль.

## Раздел I. Азбука ритмики и музыкальной грамоты

### Тема 1. Развитие чувства ритма и музыкального восприятия

Знакомство учащихся со схемой учебного зала созданной А.Я. Вагановой, по которой все пространство делится на 8 точек.

Ритмические хлопки и удары в соответствии с музыкальным материалом. Перестроение в различные фигуры (колонна, круг, диагональ, шеренга). Вступление и окончание движения в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы. Разучивание и отработка различных видов марша.

### Тема 2. Ритмические игры

Игры соревновательного и показательного характера «Нотки», «Сильное звено» и «Паучки». Изображение персонажей: кошки, лисы, медведя, лягушки, дельфина. Изображение чувств, настроения, образов из окружающей среды. Упражнения со скакалкой.

Тема 3. Ознакомление с балетом-сказкой «Щелкунчик», «Спящая красавица» - возможны другие произведения, конкурсные номера ансамбля.

Обсуждение танцевальных жанров в произведении, образное описание героев. Ознакомление с новыми течениями в музыке и танце.

## Раздел II. Общеразвивающие упражнения

### Тема 1. Разминка

По кругу и на месте:

- а) шаги (бытовой, танцевальный, шаркающий, на пятках, «ходули», с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног).
- б) бег (с вытянутыми пальцами ног, с высоко поднятыми коленями, мелкий бег на полу пальцах, подскоки, взмахлёт, галоп).
- в) разминка в стиле аэробики на месте.

### Тема 2. Партерная гимнастика

Общеразвивающие упражнения:

- а) на напряжение и расслабление мышц,
- б) на укрепление мышц спины, ног и пресса,



в) упражнение для рук и плечевого пояса.

Упражнения на развитие профессиональных данных:

а) выворотности ног,

б) силы и эластичности связок и мышц, гибкости суставов,

в) различные виды растяжек для выработки шага, гибкости корпуса,

г) упражнения, подводящие к экзерсису (формирование грамотной стопы, пассе, ронды, махи).

Корректирующие упражнения для исправления недостатков спины и ног.

Задания даются детям индивидуально в зависимости от проблем каждого, эффективны занятия в паре.

- 1) Упражнение на выравнивание уровня плеч (это показатель начинающего сколиоза).
- 2) Упражнения на профилактику и устранения лордоза (прогиб в пояснице).
- 3) Упражнения на профилактику и коррекцию кифоза (сутулость).
- 4) Упражнения на выравнивание О-образных ног, Х-образных ног.
- 5) Упражнения для развитие короткого «ахилла».
- 6) Упражнения для профилактики плоскостопия и проблемной стопы.

### Раздел III. Упражнения классического экзерсиса

Упражнения классического экзерсиса на первом этапе изучения, носит чисто ознакомительный характер. У детей младшего возраста мышление носит конкретно-образный характер. Дети воспринимают образ движения в целом, не дифференцируя, не выделяя составных частей и отдельных технических моментов. Они гораздо легче исполняют движения, просто копируя педагога, не задумываясь над тем, что и как надо делать. Более того, скрупулёзные объяснения техники исполнения часто мешают «схватывать» движения, на первом этапе лучше советовать учащемуся «скопировать», «собезьянничать». Классику вводить в занятие маленькими «дозами», это самая трудная и нелюбимая часть занятия для детей, требующая глубокой концентрации внимания, что очень трудно дается в этом возрасте. После каждого

классического упражнения, я даю веселое и подвижное наиболее любимое детьми задание.

1. У станка: постановка ног по I, II, III, IV, V позициям. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы). Выработка апломба. *Battement tendu* из I позиции. *Demi-plie*. *Releve*. Положение ноги *sur le con-de-pied*. *Demi-rond de jambe par terre en dehores, et en dedans, battement tendu c passé par terre..*

2. На середине: позиции рук и их постановка: подготовительная, 1-я, 3-я и 2-я; понятие опорной и работающей ноги; понятие вытягивание пальцев ног, прыжки (*saute*) с полувыворотной позиции ног; *Plie grand* и *demi*, упражнения подводящие к тур шенэ, *plie releve*, трамплинные прыжки.

#### Раздел IV. Танцевальные элементы

1. Поклон.
2. Шаг «ёлочка».
3. Положение и работа с руками в «русской манере».
4. Подскоки по точкам в повороте.
5. Галоп по кругу, галоп с поворотом.
6. Ход «Чарльстон»
7. Бег па-курую.
8. Шаг с перескоком
9. Моталочка.
10. Танцевальный шаг с носка.
11. Па польки.
12. Русский ход: простой ритмический шаг и переменный с вытянутых пальцев стопы.
13. Притопы (одинарные, двойные, тройные).
14. Прыжки: разножка, козлик, с поджатыми ногами.

## Постановочные работы

*Начальный этап:* идея, подбор и прослушивание музыки, обсуждение драматургии этюда, разучивание и подбор лексики танца и рисунка. Работа над сценическим образом – костюмы, грим, предметы.

Основной этап: «Скелет» танца, репетиционные работы, работы с костюмами и предметами.

*Заключительный этап:* Сводные репетиции, отработка синхронного танца.

### Раздел V. Открытое занятие

*Содержание:* разминка, музыкально-ритмическая игра, движения классического экзерсиса у станка и на середине, партерная гимнастика, танцевальные движения. Демонстрация танцевальной композиции с сюжетным содержанием (возможно использование скакалки, мяча и др.). Анализ и подведение итогов.

### Раздел VI. Организационно-массовая работа

1. Посещение совместно с родителями детских творческих концертов и конкурсов.
2. Участие в мероприятиях.

## **Второй год обучения (8-11 лет)**

**Цель:** Закрепление знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения. Медленно и постепенно добиваться точности исполнения в самых простейших заданиях. Научить внимательно наблюдать друг за другом и отмечать как ошибки, так и успешное исполнение элементов. Дальнейшее развитие музыкальных, танцевальных и художественно-творческих способностей учащихся. Получение опыта на сценической площадке.

### **Задачи:**

- развитие профессиональных данных;
- развитие силы, ловкости, выносливости;
- развитие ритмического слуха;
- развитие осмысленного восприятия музыки;
- развитие художественного воображения, мышления, памяти;
- отработка правильности и чистоты исполнения движения;
- развитие координации, музыкальности;
- артистичности;
- освоение новой специальной терминологии;
- постановка танцевальной композиции.

### **Особенности второго года обучения**

Повторение ранее изученного материала, где количество переходит в качество. Увеличивается количество часов на изучение и отработку классического экзерсиса. Постановочные работы простые, понятные для детей по образу и сюжету, что бы на сценическую площадку можно было вывести всех детей, не зависимо от их способностей.

## Учебный план второго года обучения

Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
Организационное занятие	2	2	-
<b>Раздел I. Элементы музыкальной грамоты</b>	20	4	16
1. Ритмические игры и развитие образного мышления	18	2	16
2. Просмотр видеоматериала о балете	2	2	-
<b>Раздел II. Общеразвивающие упражнения</b>	50	6	44
1. Разминка	5	1	4
2. Партерная гимнастика	30	3	27
3. Вспомогательная и корригирующая гимнастика	15	2	13
<b>Раздел III. Упражнения классического экзерсиса</b>	35	5	30
<b>Раздел IV. Танцевальные элементы и постановочные работы</b>	32	5	28
<b>Раздел V. Организационно-массовая работа</b>	4	-	4
<b>Раздел VI. Подведение итогов. Открытое занятие</b>	1	-	1
<b>И т о г о :</b>	144	22	122

### *Содержание учебного плана второго года обучения*

Организационное занятие:

Составление расписания на новый учебный год. Составление плана работы и перспектив обучения каждого учащегося. Забота о чистоте в танцевальном зале. Проверка внешнего вида учеников, формы и одежды для занятий. Ритмическая разминка. Техника безопасности при пожаре и землетрясении.

Раздел I. Элементы ритмики и музыкальной грамоты

*Тема 1.* Упражнения на развитие ориентации в пространстве: «Змейка» перестроение в «звёздочку», круг и обратно, движение в колонне по диагонали с переходом в центре через одного, перестроение шеренги в 2 колонны и обратно, сужение и расширение круга. Игра «найди свое место».

*Тема 2.* Ритмические игры и упражнения на развитие художественно-творческих способностей. Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойной, торжественной),
- темпа (умеренный, быстрый, медленный),
- размеров 2/4, 3/4, 4/4,
- сильных и слабых долей.
- тактирование двухдольного и трёхдольного размеров.

*Тема 3.* Прослушивание музыкальной сказки по мотивам балета «Спящая красавица», «Щелкунчик» и т.д., видеофильмы конкурсных выступлений ансамбля.

## Раздел II. Общеразвивающие упражнения

*Тема 1.* Разминка

По кругу: марш с вытянутыми носками, полька, галоп, шаги на высоких полу пальцах, бег с поджатыми ногами, бег с вытянутыми носками вперёд, подскоки, бег по кругу на выносливость, турецкий марш. Комплекс упражнений в стиле аэробики, способствующих быстрому разогреву мышц (наклоны головы, туловища, перескок, вращение корпуса, бёдер, махи). Упражнения со скакалкой.

*Тема 2.* Партерная гимнастика

Комплекс упражнений, развивающих гибкость суставов, эластичность связок, а также развивающих: мышечную силу, выворотность, подъём стопы, «птичку», гибкость корпуса, шаг:(«лягушка», «бабочка», «кольцо», наклоны, махи, позы «сфинкса», «берёзка», «плуг», растяжка, мостик, колесо, перевороты вперед и назад, стойка свеча,).

*Тема 3.* Вспомогательная и корригирующая

Задание даются детям индивидуально в зависимости от проблем каждого, эффективны занятия в паре.

- 1) Упражнение на выравнивание уровня плеч (это показатель начинающего сколиоза).
- 2) Упражнения на профилактику и устранения лордоза (прогиб в пояснице).
- 3) Упражнения на профилактику и коррекцию кифоза (сутулость).
- 4) Упражнения на выравнивание О-образных ног, Х-образных ног.
- 5) Упражнения для развития короткого «ахилла».

### Раздел III. Классический экзерсис

*Теория:* Просмотр фильма-балета «Золушка». Понятие: апломб, главная партия, дуэт, трио, па-де-де.

*Практические занятия:*

Продолжается работа над постановкой корпуса, ног, рук и головы в экзерсисе у станка и на середине зала. Все упражнения в основном с I позиции ног. Отработка упражнений в медленном и умеренном темпе.

Говоря о постановке корпуса, ног, рук, головы (т.е., о выработке правильной балетной осанки), именно этот период обучения является наиболее сложным, переломным, требующим преодоления ряда трудностей как физических, так и психологического характера. В первую очередь эти трудности связаны с недостаточными, как правила данными учащимися. Все упражнения в младших классах предполагают довольно длительные и значительные мышечные усилия учащихся, имеющие статистический характер нагрузок. Статическое напряжение переносится детьми младшего школьного возраста со значительно-большим трудом, нежели динамическое. Таким образом, преодоление трудностей при постановке мышечного аппарата может быть успешным при правильном соотношении на занятии в целом статических и динамических нагрузок на учащегося при освоении позиций ног и первоначальных правил постановки корпуса.

*Упражнения классического экзерсиса у станка:*

- 1) Понятие preparations. Музыкальный размер 4/4.
- 2) Demi-plies в 1 позиции Музыкальный размер 3/4.
- 3) Battements tendus в сторону, вперёд, назад Музыкальный размер 2/4.  
Позже, сочетая с demi-plies.
- 4) Battements tendus с нажимом, с опусканием пятки во II позиции:  
Музыкальный размер 2/4.
- 5) Battements tendus jetes с I позиции лицом к станку.
- 6) Preparations для rond de jambe parterre en dehors, en dedans Музыкальный  
размер 3/4, 4/4.
- 7) Rond de jambe parterre en dehors, en dedans изучается по точкам, позже  
«слитно». Музыкальный размер 4/4.
- 8) Положение ног sur le cou-de-pied («условное» и «обхватное»;  
Музыкальный размер 3/4
- 9) Battements fapes в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 4/4.  
Изучается носком в пол, позже па 25 градусов.
- 10) Releves на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi  
plies. Музыкальный размер 4/ 4.
- 11) Grand battements jetes с I позиции в сторону, вперёд, назад (в сторону и  
назад, первоначально изучается лицом к станку). Музыкальный размер  
3/4, 2/4.

*Упражнения классического экзерсиса на середине зала.*

После освоения упражнений у станка упражнения переносятся на  
середину зала в той же последовательности.

- 1) Demi plie по 1 и 2 позициям en face. Grand plie по 6, 1, 2 позициям.
- 2) Battements tendus по 1 позиции крестом.
- 3) Battements tendus с demi plie .
- 4) Battements tendus с нажимом и опусканием пятки во II позиции.
- 5) Battements tendus jetes с I позиции.



6) Rond de jambe parterre en dehors, en dedans изучается по точкам, позже «слитно». Музыкальный размер 4/4.

7) Releves на полупальцы в I, II позициях с вытянутых ног и с demi plies. Музыкальный размер 4/4.

8) Grand battements jetes с I позиции в сторону, вперёд, назад.

К прыжкам, разученным в первый год обучения добавляются трамплинные прыжки, которые можно исполнять без точного соблюдения позиций.

#### Раздел IV. Постановочные и репетиционные работы

Учитываются возрастные особенности, уровень физической подготовки и хореографические способности детей в группе. Постановочная работа состоит из нескольких этапов:

- прослушивание детьми музыкального материала;
- сведения о драматургии танца;
- обсуждение эскизов костюма;
- разучивание танцевальных комбинаций по упрощённой схеме: сначала отрабатываются движения ног, отдельно отрабатываются движения рук, затем все движения отрабатываются одновременно.

После овладения схемой танцевальной комбинации добавляется манера исполнения. Репертуар подбирается совместно с детьми для использования на новогодних мероприятиях. Это может быть, как и зимняя тематика, так и сюжетная изображающая различных героев сказок. Главное, чтобы детям она нравилась и тогда новогодние представления превращаются в настоящий праздник. Опять же, постановку нужно планировать с учетом возможностей каждого ребёнка.

#### Раздел V. Организационно-массовая работа

1. Участие в праздниках.
2. Открытое занятие. Содержание: разминка, экзерсис у станка и на середине зала. Демонстрация танцевального этюда.

### Третий год обучения (9-12 лет)

**Цель:** Закрепление знаний, умений и навыков, полученных в предыдущем курсе обучения. Продолжение работы по развитию физических, музыкальных, хореографических и художественно-творческих способностей учащихся.

**Задачи:**

- становление мышечного корсета;
- выработка силы и эластичности стопы при прыжках;
- добиться максимальных показателей в растяжках и гибкости позвоночника;
- совершенствование исполнения основных движений классического танца;
- знакомство с новыми упражнениями классического экзерсиса;
- развитие выносливости и упорства в достижении, поставленной педагогом задачи;
- исполнение хореографических постановок по возможности грамотно и технично;
- освоение новой профессиональной терминологии;
- продолжение знакомства с содержанием ведущих балетов – Большого театра, обзорная история балета, просмотр конкурсных видеоматериалов.

#### Особенности третьего года обучения

Упражнения классического экзерсиса выполняются в простых комбинациях, но в более быстром темпе. Акцент на технику исполнения и понимания ключевых моментов в каждом движении классического упражнения, умение рассказать методику исполнения выученных ранее упражнений. Общеразвивающие упражнения направлены на развитие гибкости позвоночника и эластичности связок. Когда уже укреплен мышечный корсет всего скелета, количество времени на растяжку и гибкость увеличивается. Как правило, к третьему году обучения дети уже понимают значения гибкого и растянутого тела в танце и готовы терпеть боль и дискомфорт для достижения результата. Они уже сами бегают за педагогом, чтобы помог им «растянуться». Пока

учащийся осознано не подошел к этому желанию, категорически растягивать насильно ребенка не рекомендуется, это приводит к травмам как физическим, так и психическим, вплоть до ухода ребенка из ансамбля. На этом этапе процент растянутых детей достигает 70-80%.

Репертуару уделяется уже большее внимания, в основном это эстрадные постановки, в которых успешно работает классический экзерсис. В этом возрасте уже делается акцент на достижении яркой выразительности танцевальных движений.

Разучивая танец, учащиеся вникают в значимость сложных и трудных упражнений классического экзерсиса, это позволяет подвести их ко второму этапу обучения, где резко возрастает количество и сложность этого раздела.

Концертная деятельность для детей имеет огромное значение, они с нетерпением ждут возможности выступить. В этом плане сценическая площадка дает реализовать как желания детей, так и возможность руководителю привить детей к концертной культуре, изучить поведения на сцене каждого ребенка. Потихоньку формируется основной состав группы, выделяются лидеры, за которыми начинают тянуться остальные. На сценическую площадку нужно выводить всех детей без исключения. Участие в конкурсе является для детей высшей формой награды за их труд.

## Учебный план третьего года обучения

Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
Организационное занятие	2	2	-
<b>Раздел I. Элементы музыкальной грамоты</b>	10	4	6
1. Ритмические игры и развитие образного мышления	8	2	6
2. Просмотр видеоматериала о балете	2	2	-
<b>Раздел II. Общеразвивающие упражнения</b>	50	6	44
1. Разминка	5	1	4
2. Партерная гимнастика	30	3	27
3. Вспомогательная и корригирующая гимнастика	15	2	13
<b>Раздел III. Упражнения классического экзерсиса</b>	40	5	40
<b>Раздел IV. Танцевальные элементы и постановочные работы</b>	37	5	32
<b>Раздел V. Организационно-массовая работа</b>	4	-	4
<b>Раздел VI. Подведение итогов. Последнее занятие</b>	1	-	1
<b>Итого:</b>	144	17	127

### *Содержание учебного плана третьего года обучения*

#### Организационное занятие

1. Составление расписания. Определение индивидуальных задач для самостоятельной работы каждого учащегося.

#### Раздел I. Ритмика

1. Разминка в стиле аэробики, хип-хопа, джаза, латино, способствующая быстрому разогреву мышц.
2. Партерная гимнастика.

#### Раздел II. Общеразвивающие упражнения

*Тема 1.* Разминка: Бег с высоко поднятыми коленями. Упражнения со скакалкой, различные виды марша, поскоки, ходули, шаркающие шаги. Особое внимание уделять сценическому шагу.

*Тема 2.* Партерная гимнастика:

Упражнения, развивающие гибкость спины: позы моста, кошки, кобры, полумесяца, «складочка», повороты туловища в положении лёжа, позы треугольника.

Упражнения для развития эластичности связок, суставов, выворотности: «бабочка», «лодочка», наклоны боком к ноге в положении сидя, ноги врозь, грудью к ноге, махи стоя, в движении, партер. Игры: «Паучки» - укрепление рук и пресса, «Зеркало» - для развития бокового зрения, «Тыква» - развитие двигательных функций тела и ощущений. Колесо с выходом на шпагат. Мостик (с выходом с пола, с колен, с положения стоя).

Перевороты вперед и назад с локтя и прямых рук.

*Тема 3.* Вспомогательная и корригирующая гимнастика

Задание даются детям индивидуально в зависимости от проблем каждого, эффективны занятия в паре.

- 1) Упражнение на выравнивание уровня плеч (это показатель начинающего сколиоза).
- 2) Упражнения на профилактику и устранения лордоза (прогиб в пояснице).
- 3) Упражнения на профилактику и коррекцию кифоза (сутулость).
- 4) Упражнения на выравнивание О-образных ног, Х-образных ног.
- 5) Упражнения для развития короткого «ахилла».

### Раздел III. Упражнения классического экзерсиса

В теоретический раздел входит изучение содержания балета П.И. Чайковского «Лебединое озеро», история его создания.

Практические занятия обращают внимание на развитие мышц стопы. По мере усвоения движения экзерсиса у станка исполняются в более быстром темпе. Для развития общей выносливости и укрепления суставно-связочного и

мышечного аппарата движения выполняются в простых комбинациях, но с удвоенным количеством повторов. Уже больше уделяется внимания рукам.

*Экзерсис у станка:*

- 1) Понятие *allongee* (аллонже).
- 2) *Demi-plies* по V позиции. Музыкальный размер 3/4.
- 3) *Grand-plies* по I, II и V позициям. Музыкальный размер 4/4.
- 4) *Battements tendus* с *demi-plies* с I и V позиции. Музыкальный размер 2/4.
- 5) *Battements tendus jetes piqes*. Музыкальный размер 2/4.
- 6) *Battements fodues*. Изучается носком в пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4. 7) Затем на 25 градусов.
- 7) *Battements reties*. Музыкальный размер 4/4.
- 8) *Pelevés lents* на 45 и 90 градусов с I и V позиций. Музыкальный размер 3/4, 4/4.
- 9) *Battements soutenus*. Музыкальный размер 4/4.

*Экзерсис на середине зала*

Постепенное прохождение на середине зала упражнений, разученных у станка. Музыкальная раскладка остается такой же, как и при разучивании движений у станка.

- 1) I, и подготовительная формы *port de bras*.
- 2) *Demi-plie* по I, II, V позициям *en face*.
- 3) *Demi-plies* по I, II, V позициям *en face*.
- 4) *Battements tendus* с *demi-plies* с I и V позиции в сторону, вперед, назад.
- 5) *Passe par terre* (проведение ноги вперед-назад через I позицию) по мере усвоения через *Demi-plies* в I позиции.
- 6) *Battements tendus jetes* из I, V позиций в сторону, вперед и назад.
- 7) *Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans*.
- 8) *Battements fodues*. Изучается носком в пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4.
- 9) Затем на 25 градусов

- 10) Peleves lents на 45 и 90 градусов с I и V позиций. Музыкальный размер 3/4, 4/4.
- 11) Grand battement jete в сторону, вперед.

### Раздел III. Постановочные работы

Для детей, более одарённых и физически подготовленных, танцевальные постановки сложнее по форме и содержанию (либо вводятся сольные партии). Наряду с новыми постановочными номерами восстанавливаются танцы из репертуара ансамбля.

Репетиции в танцевальном зале и на сцене.

### Раздел IV. Организационно-массовая работа

1. Выступление на праздниках.
2. Отчётный концерт.
3. Просмотр видео-, фотоматериалов, чтение информации о балете, подготовка газеты. Посещение выступлений детских творческих ансамблей города и школ.
4. Выезд на природу, экскурсии.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**1 год обучения:** физическое развитие и коррекция недостатков (осанки, плоскостопия, кривизны ног). Развитие чувства ритма и такта, зрительной памяти, мышечной координации. Понятие классический экзерсис и его место в развитии тела танцора.

### **Дети должны знать:**

- правила поведения в танцевальном зале, техника безопасности, правила личной гигиены;
- схема зала по А. Вагановой;
- значение хореографических терминов и понятий;
- правила исполнения движений классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- терминологию классического экзерсиса;
- методику исполнения классических упражнений;
- элементарные сведения о композиции танца;
- общие сведения о хореографии как виде искусства;
- общие сведения о музыке (характер, темп, размер, доли, тактирование двухдольного и трёхдольного размеров);
- сценическую культуру;
- понятие драматургии танца.

### **Дети должны уметь:**

- исполнять шаг, подскоки, бег, прыжки в такт музыки;
- начинать движения после вступления и заканчивать с окончанием музыкального сопровождения;
- определять характер (весёлый, грустный, торжественный), темп (медленно, быстро, умеренно), динамические оттенки (тихо, громко), музыкальные жанры (марш, вальс, полька);
- исполнять хлопками ритмические рисунки музыкальных произведений;



- овладеть простейшими навыками координации движений;
- исполнять танцевальные элементы в соответствии со своими физическими данными;
- исполнять на сцене выученные танцевальные номера;
- слушать, воспринимать музыку и переносить её настроение в движения;
- в меру своих физических данных исполнять экзерсис у станка и на середине;
- исполнять все изученные танцы, в соответствии с уровнем личного роста;
- ориентироваться на сценических площадках;
- общаться и содействовать друг другу в подготовке к выступлению;
- добиваться результатов в выполнении упражнений;
- старательно в меру физических данных исполнять экзерсис у станка, на середине;
- выразительно исполнять танцевальные постановки;
- укладывать и подготавливать пуанты к работе;
- импровизировать на заданную музыкальную тему.

#### **Дети должны приобрести навыки:**

- самостоятельного выполнения упражнений и самоконтроля за техникой их исполнения;
- работы в партнерстве при растяжке и подводящих гимнастических упражнениях;
- самодисциплины, организации, сосредоточенности;
- самоконтроля в исполнении упражнений;
- самостоятельной отработки движений;
- образного мышления и сценического мастерства;
- настроения и подготовке к сцене;
- обращения со сценической одеждой;
- самостоятельной работы;

- осмысленного исполнения движений;
- музыкально-ритмической координации;
- актёрской игры;
- оценки и самооценки.

**2 год обучения:** физическое становление и выносливость, раскрытие и развитие хореографических данных, развитие сценичности, освоение основных упражнений классического экзерсиса. Умение самосовершенствоваться.

**Дети должны знать:**

- терминологию классического экзерсиса;
- последовательность упражнений в классическом экзерсисе;
- правила подготовки пуант к работе;
- техника безопасности на пуантах;
- методику исполнения танцевальных движений;
- элементарные сведения о композиции танца;
- знания сценической культуры;
- методику исполнения основных элементов русского танца;
- понятие «варьирование движений»;
- принцип подбора и постановки репертуара в коллективе;

**Дети должны уметь:**

- общаться и содействовать друг другу в подготовке к выступлению;
- уметь ориентироваться и исполнять концертные номера на различных сценических площадках;
- слушать, воспринимать и чувствовать музыку;
- добиваться результатов в выполнении упражнений;
- старательно в меру физических данных исполнять экзерсис у станка и на середине;
- выразительно исполнять танцевальные постановки;
- укладывать и подготавливать пуанты к работе;

- импровизировать на заданную музыкальную тему;
- грамотно, в силу физических данных, выполнять основные упражнения классического экзерсиса;
- самостоятельно работать над ошибками;
- правильно подобрать пуанты по ноге;
- выразительно исполнять лексику народного танца;
- выйти на пуанты и выполнять в них упражнения и шаги;
- исполнять вращения и большие прыжки.

#### **Дети должны приобрести навыки:**

- самостоятельной работы;
- контроля за перегрузками;
- актёрского мастерства;
- оценки и самооценки;
- работы на пуантах;
- актёрского мастерства;
- координации движений (в больших прыжках и вращениях, дробях).

**3 год обучения:** совершенствование хореографических данных; раскрытие творческого потенциала, актёрского мастерства; освоение профессиональных танцевальных навыков; самостоятельно выбрать и поставить сольный номер или сольную партию; активно участвовать в постановочных работах ансамбля; работа над эскизами к костюмам; подбор музыкальной темы; умение провести занятие в младших и средних группах, репетиторские навыки.

#### **Дети должны знать:**

- терминологию современного танца;
- знания этапов постановки танца, композиционный план, либретто;
- приёмы варьирования движений;
- понятия «блок», «канон», «повтор-перекличка»;
- принципы подбора и постановки репертуара в коллективе.

### **Дети должны уметь:**

- контролировать мышечную массу организма;
- контролировать состояние осанки;
- самостоятельно отрабатывать сложные хореографические элементы;
- устойчиво двигаться на пуантах;
- выразительно исполнять танцевальные номера;
- подготавливаться к выходу на сцену;
- ориентироваться на любых городских площадках;
- выходить из неординарных ситуаций во время выступления;
- побеждать и достойно проигрывать – полученный опыт всегда путь вперёд.

### **Дети должны приобрести навыки:**

- контроля самочувствия;
- актёрского мастерства;
- постановки танцевальных этюдов;
- психологического настроя в стрессовой ситуации;
- педагога-репетитора;
- организатора.

### **Календарный учебный график (Приложение 1)**

#### **Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение):**

Для проведения занятий по хореографии используются: специальный кабинет, оснащённый станками и зеркалами, гимнастические коврики, мячи, скакалки. Также используются музыкальный центр, компьютер и различные музыкальные носители (флэш-карты и диски).

Методические и дидактические материалы: книги, наглядные пособия, плакаты, фото- и видеоматериалы.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Первый год обучения:** опрос и педагогическое наблюдение. Формой подведения итогов являются: открытое занятие для родителей, выступление на мероприятиях.

**Второй год обучения:** контрольное тестирование. Форма подведения итогов – выступление на мероприятиях, отчётный концерт, результаты участия на городских и краевых конкурсах.

**Третий год обучения:** результат участия в творческих фестивалях и конкурсах различных уровней. По желанию и возможностям выступление с сольным номером на конкурсах различного уровня, что является для выпускников высшей формой самореализации. Форма подведения итогов – отчётный концерт, результаты на фестивалях и конкурсах, количество концертов и успех у зрителей на различных городских праздниках и тематических мероприятиях.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Карточка индивидуального развития. Балалаев Ю. Поступил в возрасте 8 лет

Показатели	Уровни обучения		
	1	2	3
<b>Специальные данные</b>			
Шаг	3	4+	5
Подъём	3	4+	5
Прыжок	2	4-	5
Гибкость	4	5	5
<b>Танцевальность</b>			
Логичность и правильность	3	4	5-
Музыкальность	3	5	5
Актерская выразительность	4	4+	5

Карточка индивидуального развития. Елисеева Е. Поступила в возрасте 8 лет

Показатели	Уровни обучения		
	1	2	3
<b>Специальные данные</b>			
Шаг	2	3+	4-
Подъём	4	5+	5
Прыжок	2	3+	4-
Гибкость	3-	4-	4+
<b>Танцевальность</b>			
Логичность и правильность	5	5	5
Музыкальность	5	5	5
Актёрская выразительность	5	5	5

Карточка индивидуального развития. Ермакович И. Поступила в возрасте 8 лет

Показатели	Уровни обучения		
	1	2	3
<b>Специальные данные</b>			
Шаг	2	3	4-
Подъём	2	3	4
Прыжок	3+	4	5
Гибкость	2	4	4+
<b>Танцевальность</b>			
Логичность и правильность	5	5	5
Музыкальность	5	5	5
Актёрская выразительность	4	5	5

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Особенности организации образовательного процесса – очно.**

### **Методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой;
- объяснительно-иллюстративный;
- аналитический;
- личный пример.

### **Методы воспитания:**

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование творческой деятельности;
- мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, подгрупповая, индивидуальная, беседа с родителями.

**Формы организации учебного занятия:** игра, беседы с учащимися и их родителями, консультации, мотивация детей к самостоятельному подбору материала и оформление ими информационной газеты, изучение видеоматериалов и фотоиллюстраций, печатных тематических изданий, индивидуальные и групповые репетиции, занятия по группам и подгруппам, изучение музыкального материала, экскурсия, инструктаж.

**Педагогические технологии** – технология группового обучения, технология лично-ориентированного обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Первый год обучения

Название темы Раздел	Форма занятий	Приёмы и методы учебно- воспитательного процесса	Материально-техническое обеспечение	Форма подведения итогов
Организационное занятие	Беседа	Словесный, убеждение	Танцевальный зал	-
<b>Раздел I.</b> Азбука ритмики и Музыкальной грамоты	Учебное занятие	Словесный, практический, многократный повтор	Танцевальный зал, зеркальная стена, музыкальный центр, фонограммы, скакалка, мяч	Контрольное занятие, открытое занятие, тестирование
<b>Раздел II.</b> Общеразвивающие упражнения	Учебное занятие	Словесный, наглядный, практический	Коврики для выполнения упражнения на полу, музыкальный центр, фонограммы, иллюстрации с изображением упражнения	Контрольное занятие
<b>Раздел III.</b> Движения классического экзерсиса	Учебное занятие	Словесный, наглядный. практический. убеждение	Зеркальная стена, музыкальный инструмент, нотный материал, CD, флешка, фотоиллюстрации, видеоиллюстрации	Контрольное занятие, открытое занятие, тестирование, опрос, зачет

<b>Раздел IV.</b> Танцевальные элементы и постановочные работы	Учебное занятие	Прослушивание музыки. Практические занятия, просмотр видеоматериала	Танцевальный зал, сцена, костюмы, фонограммы, музыкальный центр	Концерт, анализ, самоанализ, видеоанализ
<b>Раздел V.</b> Открытое занятие	Учебное занятие	Наглядный, практический	Танцевальный зал, музыкальный центр, фонограммы	Анализ занятия, подведение итогов по карточкам и звёздочкам

II этап

Название темы Раздел	Форма занятий	Приёмы и методы учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Организационное занятие	Беседа	Словесный, убеждение	Танцевальный зал	-

Раздел II. Общеразвивающие упражнения	Учебное занятие	Словесный, наглядный, практический	Коврики для выполнения упражнения на полу, музыкальный инструмент, нотный материал, музыкальный центр, иллюстрации, фотоматериалы	Контрольное занятие, оценка. таблица физического развития
Раздел III. Движения классического экзерсиса	Учебное занятие	Теоретический, практический, демонстрация. Разучивание по методу: дробление, временное упрощение	Зеркальная стена, музыкальный инструмент, нотный материал, видеокассеты, фотоиллюстрации	Контрольное занятие, открытое занятие, тестирование, опрос, самоанализ
Раздел IV. Танцевальные элементы и постановочные работы	Учебное занятие	Разбор музыки, образное сравнение, практические занятия, просмотр видеоматериала, поисковый	Танцевальный зал, сцена, костюмы, фонограммы, музыкальный центр	Концерт, анализ, самоанализ
Раздел V. Открытое занятие	Учебное занятие	Наглядный, практический, теоретический	Танцевальный зал, музыкальный центр, фонограммы	Анализ занятия. концерта

III этап

Название темы Раздел	Форма занятий	Приёмы и методы учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Организационное занятие	Беседа	Словесный, Убеждение, иллюстрирование	Танцевальный зал	-
Раздел I. Современный танец	Учебное занятие	Словесный, практический. многократный повтор	Зеркальная стена, музыкальный центр, фонограммы	Контрольное занятие, концерт, конкурс
Раздел II. Общеразвивающие упражнения	Учебное занятие	Словесный, наглядный, практический	Коврики для выполнения упражнений на полу, музыкальный инструмент, нотный материал, музыкальный центр, иллюстрации, фотоматериалы	Контрольное занятие, оценка. таблица физического развития

Раздел III. Движения классического экзерсиса	Учебное занятие	Теоретический, практический, демонстрация. разучивание по методу: дробление, временное упрощение	Зеркальная стена, музыкальный инструмент, нотный материал, видеокассеты, фотоиллюстрации	Контрольное занятие, открытое занятие, тестирование. опрос, самоанализ
Раздел IV. Танцевальные элементы и постановочные работы	Учебное занятие	Разбор музыки, образное сравнение, практические занятия, просмотр видеоматериала, поисковый	Танцевальный зал, сцена, костюмы, фонограммы, музыкальный центр	Концерт, анализ, самоанализ
Раздел V. Открытое занятие	Учебное занятие	Наглядный, практический, теоретический	Танцевальный зал, музыкальный центр, фонограммы	Анализ занятия, концерта

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Royal Academy of Dancing. Балет, уроки. Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. М., «Астрель», 2004.
2. А.А.Телегин. Танцуем джайв, рок-н-ролл, чечетку. «Феникс», 2004.
3. Асаф Мессерер. Уроки классического танца. С-Петербург, Москва, Краснодар, 2004.
4. В. Костровицкая, 100 уроков классического танца, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
5. В. Никитин. Композиция урока и методика преподавания Модерн- Джаз танца. «Один из лучших», 2006.
6. В. Яновская. Ритмика, М., «Музыка», 1979.
7. В.А. Звёздочкин. Классический танец, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
8. В.Ю. Никитин. Модерн-джаз танец, М., учебно-методическая библиотека №4(10), 1998.
9. Г. Мюнстрерберг. Психология и учитель. М, 1997.
10. Г.П. Гусев. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. М., Владос, 2004.
11. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца. Школа Энрике Чеккетти. «Астрель», 2005.
12. Д.Б. Кабалевский. Программа по музыке для общеобразовательной школы, М., «Просвещение», 1982.
13. Дополнительное образование (журнал). М., «Витязь», 2003.
14. Л.И. Рувинский, А.Я. Арет. Самовоспитание школьников, м., «Педагогика», 1976.

- 15.Л.И. Рувинский. Самовоспитание школьников. М, «Педагогика», 1976.
- 16.Л.М.Фридман. Психология воспитания. М, 2000.
- 17.Методическое пособие для самостоятельных танцевальных коллективов. «Советская Россия», М., 1967.
- 18.Н.А. Вихрева, Классический танец для начинающих, М., 2004.
- 19.О.В. Ерохина. Школа танцев для детей, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
20. Т. Баршникова. Азбука хореографии, М., «Рольф», 2004.
- 21.Т.И. Васильева. Тем, кто хочет учиться балету, м. «ГИТИС», 1994.
- 22.Т.К. Васильева. Секрет танца, Санкт-Петербург, «Диамант», 1997.
- 23.Э. Диллман, Йога, ЭКСМО, 2004
- 24.Эрика. Диллман. Йога. Тянись. Дыши. Живи. ЭКСМО, 2004.

#### **Видеоматериалы:**

1. А. Духова. TODES – 15 лет.
2. Волшебный мир балета для малышей. Большой театр. М., 2005.
3. Всемирная танцевальная конвенция. 5-й открытый кубок России.
4. Грация и пластика. Уникальный фитнес-курс от Нью-Йорк-Сити балета.
5. Звезды русского балета.
6. Техника классического танца. Новосибирская организация Российской хореографической ассоциации (часть I – для начинающих, часть II – для среднего возраста).
7. Учимся танцевать: JASS, венский вальс, hustle, latino.

8. Фитнес со скакалкой. Студия АКВА.
9. Чемпионаты Европы и Мира по диско. М., 2006.