

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУДО ОЦЭВ

И.Н. Козлова

30 августа 2024 г.

Рассмотрено на заседании

методического совета

« 30 » 08 20 24 г.

Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
хореографическое объединение «Магнифико»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 5 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Гаврилова Светлана Михайловна,  
педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2024 г.

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «**Магнифико шоу Дэнс**» имеет художественную направленность, профиль — хореография. Разработана на основе требований:

- 1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа имеет художественно-эстетическую направленность. Программа способствует развитию у детей танцевальных способностей, общей культуры, стимулирует потребность в общении с искусством.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и

отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Сегодня необходимы дополнительные меры, направленные на укрепление и сохранение здоровья учащихся.

Занятия танцем во многом будут способствовать увеличению двигательной активности детей, правильному физическому развитию и укреплению детского организма. У детей также будет активно развиваться и эмоциональная сфера, формироваться эстетическая отзывчивость на прекрасное, творческие способности, эстетический вкус, культура общения.

**Целью программы** является физическое развитие и совершенствование детей, формирование их общей эстетической и танцевальной культуры, развитие способностей к художественно-образному и эмоционально-ценностному восприятию произведений танцевального искусства.

### **Задачи:**

- овладение основами хореографической подготовки;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоничное развитие у учащихся танцевальных, музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей;
- дать первоначальное представление о танцевальном образе, развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие умения ориентироваться в пространстве зала и навыков координации движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- освоение музыкальной грамотности и основных приемов танцевальной техники;
- гармоничное развитие учащихся, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и мышечного аппарата;
- развитие физической выносливости, воли и характера;
- формирование умения работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- формирование навыка организации здорового и содержательного досуга.

Программа направлена на освоение детьми основ современного хореографического искусства, художественно-эстетическое воспитание средствами танца. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Искусство танца способствует формированию эмоционально-образного, художественного типа мышления, что является условием становления интеллектуальной и духовной деятельности растущей личности, воспитанию и развитию художественно-эстетического вкуса и творческих интересов.

Постигая современные виды танцевального искусства, дети учатся красоте и выразительности движений. Занятия танцем формируют красивую, правильную осанку, развивают физическую выносливость, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение в воспитании национального самосознания, так как дети знакомятся с танцевальной культурой и традициями разных народов, в том числе и с русским народным танцем, учатся ценить и уважительно относиться к этому наследию, в котором отражается душа народа, его история, обычаи и характер.

Танец выполняет также функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию человека и его самоощущение как индивидуальности. Благодаря танцу, происходит активное общение со сверстниками.

В программе танцевального кружка первого года обучения уделяется особое внимание классическому танцу. Владение его основами закладывает прочный фундамент, который позволит детям в дальнейшем освоить любую технику различных по стилю танцев. Помимо классического танца дети изучают элементы эстрадного и историко-бытового танца, что способствует расширению у детей границы представления о разнообразии танцевального искусства, своеобразии визуальных хореографических образов, развитию творческого мышления детей.

Новизна и программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать танцевальные способности и возможности, стимулирует социальную активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

**Педагогическая целесообразность** данной программы определяется ее развивающим потенциалом, использованием на занятиях кружка упражнений и тренингов, направленных на развитие умений и навыков не только танцевально-музыкальных способностей, но и актёрского мастерства, что способствует развитию творческого потенциала, формирует способность к глубокому пониманию образного строя танца и умения быть выразительным исполнителем. Все это позволит раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, даст возможность раскрыть свой талант в искусстве хореографии.

**Отличительной особенностью** программы является то, что использование на занятиях игровых и тренинговых заданий направленных на развитие чувства партнера, умения взаимодействовать в коллективной деятельности при решении творческих задач, проявлять инициативу и ответственность.

**Адресат программы:** дети в возрасте 5-15 лет

## **Основные подходы технологии, методы и формы обучения, режим занятий.**

На занятиях танца осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются особенности их физического развития и уровень танцевальной подготовленности, танцевальные данные (выворотность, подъем, шаг, координация, сила и выносливость), данные медицинского осмотра.

Основные методы обучения танцу - это наглядный показ и словесные объяснения. Практическая деятельность детей на занятиях опирается на теорию исполнения движений. Исполнительское мастерство обеспечивается системами тренировочных упражнений.

Данная программа состоит из доступных для данного возраста тренировочных упражнений, заданий, дидактических и развивающих игр. Постепенно вводятся задания творческого характера, задания предполагающие элементы импровизации.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим (экзерсис у станка и на середине, ритмическая разминка, тренинги и игры на развитие актерского мастерства, постановочная работа и др.). Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и интересной для детей.

В процессе освоения участниками основ танцевального искусства особое внимание уделяется игровым методам и формам обучения. Особенно необходимы игры на этапе начального освоения танцевально-тренировочных упражнений. Проведение занятий в игровой форме способствует снятию напряжения, формированию интереса к занятиям и танцевальному искусству в целом. При выполнении творческих заданий в играх у детей происходит развитие не только чисто хореографических исполнительских навыков, но и внимания, памяти, воображения, логического мышления, необходимых в любых познавательных действиях ребенка.

В системе содержания программы реализован принцип «спирали», предполагающий постепенное усложнение ранее изученных заданий, упражнений на разных стадиях обучения.

В процессе практической деятельности учащиеся знакомятся с основами танцевального этикета, изучают основные позиции и элементы классического, русского народного, эстрадного и историко-бытового танца, учатся правильно разогревать мышцы, осваивают тренировочные танцевальные упражнения.

Особое внимание уделяется развитию у детей чувства ритма, приобретению навыков музыкально-танцевальной выразительности и эмоциональной одухотворенности во время исполнения движений.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение результатов работы, решения поставленных учебных задач. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, умение давать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы хореографического кружка «Карамельки» является отчётный концерт для родителей, где дети демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки в области танцевального искусства.

При проведении занятий танца строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом, с температурой воздуха + 18°С, помещении, специально оборудованном зеркалами. На танцевальных занятиях дети занимаются в специальной форме.

На занятиях уделяется внимание выполнению детьми правил техники безопасности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. 1-ый год- 108 часов, 2-ой год- 108 часов, 3-ий год – 108 часов (всего 324 часа).

Занятия проводятся два раза в неделю. Одно занятие - 1 час, второе занятие - 2 часа.

## Учебно-тематический план первого года обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов	теоретические	практические
<b>Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).</b>			
1.1. Экзерсис у станка.	14	2	12
1.2. Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	7	1	6
<b>Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка</b>			
2.1. Танцевальная аэробика	4	0,5	3,5
2.2. Партерная гимнастика	5	0,5	4,5
2.3. Стретчинг	4	0,5	3,5
2.4. Полуакробатические упражнения	4	1	3
<b>Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).</b>			
3.1. Ритмика	5	0,5	4,5
3.2. Основы музыкальной грамоты	3	2	1
<b>Раздел 4. Основы актёрского мастерства</b>			
4.1. Игры и тренинги	10	2	8
4.2. Пантомима	4	1	3
<b>Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа</b>			
5.1. Детский эстрадный танец	23	1	22
5.2. Современный танец	25	2	23
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>94</b>

## Учебно-тематический план второго года обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов	теоретические	практические
<b>Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).</b>			
1.1. Экзерсис у станка.	14	1	13
1.2. Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	7	0,5	6,5
<b>Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка</b>			
2.1. Танцевальная аэробика	4	0,5	3,5
2.2. Партерная гимнастика	5	0,5	4,5
2.3. Стретчинг	4	0,5	3,5
2.4. Полуакробатические упражнения	4	0,5	3,5
<b>Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).</b>			
3.1. Ритмика	5	0,5	4,5
3.2. Основы музыкальной грамоты	3	2	1
<b>Раздел 4. Основы актёрского мастерства</b>			
4.1. Игры и тренинги	10	2	8
4.2. Пантомима	4	1	3
<b>Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа</b>			
5.1. Эстрадный танец	25	3	22
5.2. Современный танец	23	1	22
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>



## Учебно-тематический план третьего года обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов	теоретические	практические
<b>Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).</b>			
1.1. Экзерсис у станка.	14	1	13
1.2. Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	7	0,5	6,5
<b>Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка</b>			
2.1. Танцевальная аэробика	4	0,5	3,5
2.2. Партерная гимнастика	5	0,5	4,5
2.3. Стретчинг	4	0,5	3,5
2.4. Полуакробатические упражнения	4	0,5	3,5
<b>Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).</b>			
3.1. Ритмика	5	0,5	4,5
3.2. Основы музыкальной грамоты	3	2	1
<b>Раздел 4. Основы актёрского мастерства</b>			
4.1. Игры и тренинги	10	2	8
4.2. Пантомима	4	1	3
<b>Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа</b>			
5.1. Эстрадный танец	28	2	26
5.2. Современный танец	19	1	18
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>98</b>

## Содержание программы первого года обучения

### Раздел 1. «Танцевальная азбука» (21 час) (классический тренаж).

Классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Основная роль классического танца на занятиях кружка – развитие танцевальных данных обучающихся: выработка осанки (укрепление мышц спины), гибкости, координации, укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бедер и стоп; способствование вытянутости коленного сустава и стопы учащихся. Элементы классического танца воспитывают культуру движения и понимание того, что танец – это содержательное искусство, требующее умения, техники и выразительности.

Основными задачами на первом году обучения являются: постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе освоения основных движений тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

На первом году обучения экзерсис у станка выполняется лицом к станку за две руки.

1. Экзерсис у станка: изучение I, II, III позиций ног; позиций рук; деми-плие по I, II, III позициям ног; рэле-вэ на полупальцах по I, II, III позициям ног, батман-тандю; жетэ; понятие ан-дэор и ан-дэдан (от себя и к себе); ронд-де-жамб-пар-тер от себя и к себе; подготовки к батман-фондю; основное, условное спереди и условное сзади ку-де-пье, батман-дэвёлоппэ, гранд-батман (по I и III п.).
2. Экзерсис на середине зала: понятия: прямые, свободные, закрытые и выворотные позиции ног; изученные движения у станка по свободным позициям ног; I пор до бра; положения корпуса эпольман-круазэ и эфассэ; аллегро: сотэ, шажман до-пье, эшаппэ.

Тренировочные упражнения на середине зала развивают апломб, грацию движений рук, координацию движений, чувство пространства, музыкальность и выразительность, тем самым подготавливая детей к постановочно-репетиционной работе над танцевальными композициями, этюдами, танцами.

### Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (17 часов)

2.1. **Танцевальная аэробика** - направление фитнеса, в котором комплекс упражнений выполняется под музыкальное сопровождение. Основной ее принцип - это выполнение связок всевозможных танцевальных движений сочетающихся со спортивными упражнениями в определенном танцевальном стиле в режиме нон-стоп, что является своего рода физической зарядкой и в то же время активным и непрерывным танцем. Занятия танцевальной аэробикой оказывают положительное влияние на работу дыхательной и сердечно-

сосудистой систем. Аэробные упражнения заставляют сердце, сосуды и легкие «работать» в определенном режиме, адаптироваться к возрастающим нагрузкам, а также способствует укреплению костной системы, опорно-двигательного аппарата, увеличению работоспособности. В результате создается мощный иммунитет, организм наполняется трудоспособностью и энергией.

На занятиях танцевального кружка «Карамельки» танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Выполняются базовые движения и простые связки в ритмичном, но умеренном темпе.

**2.2. Партерная гимнастика** – направлена на развитие специальных физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу танцевального кружка. Преимущество данного раздела в танцевальной образовательной деятельности - развитие силы мышц всего тела, не наращивая массы; развитие подвижности в суставах; ловкости; координации движений; воспитание навыка правильной осанки; разработка природных данных: подъём, шаг, выворотность, гибкость позвоночника, пластичность тела.

**2.3. Стретчинг** – инновационный вид фитнеса, является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью. Занятия стретчингом включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного раздела программы является совершенствование форм тела, интенсивное и плавное увеличение гибкости, пластики тела, улучшение физических способностей учащихся.

**2.4. Полуакробатические упражнения.** Современная хореография интенсивно развивается во всех направлениях и особое значение в мире танца приобретают умения танцовщиков выполнять акробатические элементы. Акробатическая подготовка свидетельствует об уровне исполнительского мастерства. Данный подраздел программы представляет собой первоначальный уровень освоения акробатических элементов – подготовительные упражнения акробатики: стойка на руках у станка, различные подготовительные упражнения к изучению мостика, мост с пола, мост сверху с помощью, шпагаты, колесо.

### **Раздел 3. «Азбука танцевальных движений» (8 часов)**

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

**3.1. Подраздел ритмика** состоит из ритмических упражнений, музыкальных игр, упражнений на ориентировку в пространстве (построений и перестроений). Например: перестроения в круг, на линию, на середину зала в шахматном порядке, другие геометрические фигуры и линии. Передвижения по рисунку танца: “воротца”, “змейка”, “спираль”. Изучение упражнений по кругу: шаг с вытянутого носка, шаг на пятках, шаг на полупальцах, легкий бег. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях

тема), сильная доля такта, музыкальная фраза; Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

3.2. Знакомство с основами **музыкальной грамоты**, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку, формируют умение координировать движения с музыкой (ритмопластика).

Одно из направлений творческой деятельности детей элементы танцевальной импровизации — сочинение танцевальных движений, комбинаций на предложенную тему, инсценировка стихотворений, песен, сказок, этюды для развития выразительности движений и ритмопластики. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### **Раздел 4. Основы актёрского мастерства (14 часов)**

4.1. Игры и тренинги – способствуют развитию фантазии, сценического внимания, памяти, «чувства партнёра», формированию ассоциативного мышления, раскрытию творческого потенциала учащихся.

4.2. Пантомима – это вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела без использования слов. В танце, так же как и в театральном действии, важна выразительность создаваемого образа. Программа включает в себя упражнения на развитие этих умений.

#### **Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа» (48 часов)**

На первом году обучения в постановочной работе предполагается использовать (несложные) детские эстрадные танцы, основными движениями, которых являются простые комбинации шагов, приседаний и прыжков. Координация движений рук, ног и головы самая простая. На данном этапе решается задача научить слышать музыку и ритмично двигаться под нее. Поэтому музыка для танца должна быть выразительной, с очень чётким ритмом, с неторопливым темпом.

Дети знакомятся с идеей, основой образного строя танца, его историей, отличительными особенностями, определяют характер музыки. В процессе

разучивания танца необходимо добиваться, чтобы дети исполняли выученные композиции музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль и характер танца.

Важной составляющей содержания постановочной работы на первом году обучения являются современные танцы, так как дети проявляют к ним особый интерес. Постановка современного танца строится также на простых и доступных движениях: приставные шаги, прыжки, повороты, лёгкие перестроения в рисунке танца. Музыка для композиции выбирается с очень четким ритмом, возможно с ритмическими акцентами.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения и включают в себя информацию по истории искусства танца, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, современных и эстрадных постановок, творческих концертов и т.д.

Примерный перечень танцев: «Веселая зарядка», эстрадный танец «Диско», танцевальные композиции на основе движений современных танцевальных направлений.

## **Содержание программы второго года обучения**

### **Раздел 1. «Танцевальная азбука» (21 час)**

(классический тренаж).

На втором году обучения движения классического танца, изученные на первом году исполняются в более быстром темпе, техника исполнения движений усложняется, движения классического станка соединяются в простые комбинации, разучивается ряд новых движений. Простые комбинации движений классического танца исполняются у станка за 1 руку.

1. Экзерсис у станка: изучение V позиции ног; рэлевэ на полупальцах по V позиции ног, выполнение изученных движений по V позиции ног, гранд плие по I, II, III позициям ног; дубль батман тандю по II позиции ног; батман тандю жетэ пике; ронд до жамб пар тэрр отсебя к себе на дэми плие; батман фондю носком в пол; па томбэ, фраппэ с открытием ноги носком в пол, батман рэлевэ лан; наклоны и перегибы корпуса (лицом к станку).

На середине зала упражнения исполняются ан фас на всей стопе, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах, усложняются учебные комбинации за счет использования поз, постепенно начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу.

2. Экзерсис на середине зала: новые изученные движения у станка по свободным позициям ног; II пор до бра; маленькие позы эпольман круазэ вперёд, назад и эфассэ вперёд, назад; аллегро: па ассамбле в сторону, вперёд и назад; па эшаппэ во II и IV позиции (с III и V позиций ног) с окончанием на одну ногу, другая в положении сюр лёку до пье вперёд или назад; сиссон сэмпль в ан фас, па до баск вперёд (сценическая форма).

## **Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (17 часов)**

### **2.1. Танцевальная аэробика.**

Танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Движения и связки усложняются и выполняются в более быстром темпе.

Для второго года обучения актуально выполнение движений и связок аэробики с элементами русского народного танца (стиль рашенфольк) и в стиле хип-хоп.

В стиле хип-хоп осваивается свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой, соединение ног прыжком и выполнение поворотов из плие, скользящие движения, использование соединительных элементов (остановки, сбой ритма), выпады (в том числе глубокие), кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами.

**2.2. Партерная гимнастика** – выполняются те же упражнения, что и на первом году обучения, но в более усложнённых формах: «лягушка» с наклоном вперёд, вправ, влево и спробигом назад; «складочка» с сокращённой стопой, «кобра» (усложнённый вариант «ящерицы», руки делают замок за головой, локти разводятся в стороны от себя), берёзка с опусканием вытянутых ног за голову на пол, «корзиночка» с раскачиванием вперёд, назад; растяжка с ногами на неполном поперечном шпагате и с сокращёнными стопами.

**2.3. Стретчинг** – упражнения усложняются за счёт координации и скорости исполнения движений.

**2.4. Полуакробатические упражнения.** Стойка на руках с опорой одной ноги на станок (другая нога в положении прямого угла), мост сверху, переворот вперёд с помощью педагога.

## **Раздел 3. «Азбука танцевальных движений» (8 часов)**

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

**3.1. Ритмика.** В выполняемых упражнениях закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения: движение в заданном темпе, ритме,

передача в движении динамических оттенков музыки, легато – связанное исполнение и стаккато – отрывистое исполнение в музыке и танцевальном движении. Работа над развитием умений выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки; выделять акценты, паузу; производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Упражнения на ориентировку в пространстве: построение в колонну по одному, по два в пары; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два ряда; из троек и четверок в кружочки и звездочки; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

**3.2. Музыкальная грамота.** Слушание и анализ танцевальной музыки, работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, творческого воображения, формирование умения выражать себя в движениях: сочинение этюдов на темы: «Времена года», «Настроение».

Знакомство с метром и пульсацией в музыке, мелодией как основой музыкального образа произведения.

Импровизационное упражнение «пропеть мелодию движениями». Упражнение на развитие внимания и музыкального слуха.

#### **Раздел 4. Основы актёрского мастерства (14 часов)**

**4.1. Игры и тренинги.** Второй год обучения посвящён в большей степени развитию партнёрских навыков и способностей. В работе над парными и групповыми этюдами дети учатся прорабатывать мимику лица, жесты и движения всего тела, добиваясь наибольшей выразительности и правдивости в создании образов, одновременно развивают умение слушать, чувствовать и понимать партнёра.

Для освоения этих умений и навыков предлагается работа с тренингами направленными на развитие навыков привлечения внимания к себе, сосредоточение внимания (на «здесь и сейчас»), а также воображения и фантазирования. Эти же тренинги-упражнения, направлены на освобождение от мышечных напряжений и психологических зажимов. Отсутствие мышечной свободы затрудняет возможность полностью сосредотачивать внимание на нужном объекте. В решении этих проблем подходят упражнения на развитие управляемого внимания, способного переключаться в нужный момент с одного объекта на другой, например: упражнения на внимание и мышечную свободу «напряжение – расслабление», «перекат напряжения», «марионетки».

**4.2. Пантомима.** Обучение механизму восприятия и произвольного воспроизведения изолированных элементов мимики, жестов, выразительных поз и движений, присущих человеку при выполнении различных видов деятельности.

Выполнение упражнений на развитие мышечного аппарата зон лица: опускание и поднятие бровей, сдвигание их; развитие мышц губ: формирование естественной улыбки выпячивание губ вперед; обучение технике взгляда: открытый взгляд, взгляд из под лобья, взгляд свысока. Техника рук при невербальном общении: изящное обращение, широкий жест, запрет или остановка. Торжественная постановка корпуса и головы, «позы вдохновения».

## **Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа» (48 часов)**

На втором году обучения дети знакомятся с историей и культурой народной хореографии (русский танец), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения танца.

Разучиваются движения русского танца: русский хороводный шаг; русский переменный шаг; дробный шаг на месте, на всей ступне; дробный шаг с продвижением вперед; дробный шаг при кружении на месте; притопы одной ногой; притопы попеременно то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной; шаг с притопом на месте; шаг с притопом в сторону, вперед и назад; полуприседание с выставлением ноги на пятку; шаг с припаданием; «качалочка»; «козлик».

Разученные движения используются в постановочной работе.

Ведется работа по формированию у детей навыка выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Предполагается просмотр детьми видеоматериалов лучших образцов русского народного танца (в том числе стилизованного), что способствует более глубокому пониманию его особенностей и характера.

Также целесообразна постановка на втором году обучения сюжетного эстрадного и современного танца.

Примерный перечень танцев: стилизованный народный русский танец «Лето красное», эстрадный танец «Веселые гномы», современный танец «Это Мы!».

## **Содержание программы третьего года обучения**

### **Раздел 1. «Танцевальная азбука» (21 час) (классический тренаж).**

На третьем году обучения закрепляется азбука классического танца. Усложняется построение комбинаций у станка и на середине зала за счет усложнения координации движений, введения поз и полупальцев. Ознакомление с техникой поворотов на двух ногах.

1. Экзерсис у станка: изучение IV позиции ног; рэлеvé на полупальцах по IV позиции ног, гранд плие по IV позиции ног; дубль батман тандю по



II позиции ног; батман тядю и батман тядю жетэ пике с дэми плие в V позицию ног; батман тядю и батман тядю жетэ пике с дэми плие во II и IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги на рабочую; дэми-ронд до жамб пар тэрт на 45° от себя, к себе; батман фондю на 45°; батман ффраппэ с открытием ноги на 45°; пти батман сюр лё ку до пье (перенос ноги равномерный), полуповороты от себя и к себе.

На середине зала увеличивается нагрузка в тренировочных упражнениях, учебные комбинации усложняются за счет введения полупальцев, вырабатывается устойчивость.

2. Экзерсис на середине зала: новые изученные движения у станка по свободным позициям ног; III пор до бра; маленькие позы экартэ вперед и назад; большие позы круазэ, эффасэ, экартэ вперед и назад. Аллегро: па глиссад в сторону, вперед и назад ан фас; пти па жэтэ ан фас, па купэ.

## **Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (17 часов)**

2.1. **Танцевальная аэробика.** На третьем году обучения предлагается выполнение движений и связок фанк-аэробики.

Разучиваются пружинящее движение – кач и основные шаги фанк-аэробики: стэп-тач – простой приставной шаг; марш (напоминает обычную ходьбу, но с большей четкостью выполнения и свободной пластикой рук); тач-кросс – скрестный шаг назад; хил-тач – касание пола пяткой; грейпвайн – переменные скрестные шаги; ни-ап – подъем колена на 90 градусов; кик (мах ногой) «Футбол», кик сайд на 90°, кик-бол-ченьдч; твист; джамп – прыжок.

2.2. **Партерная гимнастика** – выполняются те же упражнения, что и на первом и втором году обучения, но в более усложнённых формах: «лягушка» на животе с подъёмом спины назад в прогиб; «складочка» с сокращённой стопой лёжа на спине; «кобра» с круговыми движениями корпуса; берёзка с опусканием колен за голову на пол; «лодочка» с раскачиванием вперед, назад; растяжка поперечного шпагата лёжа на спине, с сокращением и вытягиванием стоп.

2.3. **Стретчинг** – упражнения усложняются за счёт увеличения нагрузки, усложнения координации и исполнения движений в разнообразном ритмическом рисунке.

2.4. **Полуакробатические упражнения.** Выполнение упражнений усложняется: стойка на руках с поднятием одной ноги в продольный шпагат и отрыв от станка переход на мостик, стойка на локтях с соединенными вытянутыми ногами в прогибе, обратный переворот без помощи педагога.

## **Раздел 3. «Азбука танцевальных движений» (8 часов)**

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

**3.1. Ритмика.** Закрепляют знания и навыки, полученные на втором году обучения. Работа над развитием умений музыкально «пропевать» (протанцовывать) движения независимо от смены темпа и сложности ритмического рисунка музыки.

Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение с двух диагоналей на 2 линии: первый вариант-прочёс, второй вариант- разрыв диагоналей на 4 линии, соединяющихся в две; перестроение из колонны в клин с вершиной на задней, передней части площадки; из одного круга в несколько кругов; перемещение по залу «облаком»; передвижение «шен по кругу».

**3.2. Музыкальная грамота.** Продолжается работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, формирование умения выражать себя в движениях.

Понятие морендо - замирая в музыке и в танце. Виды темпов и развитие умений дотанцевывать движения соответственно музыкальному темпу: очень медленные темпы: ларго-широко, ленто-протяжно, адажио-медленно, граве-торжественно, важно; медленные темпы: анданте - не торопясь, спокойно; умеренные темпы: модерато- умеренно; быстрые темпы: аллегро-скоро, виво-живо.

#### **Раздел 4. Основы актёрского мастерства (14 часов)**

**4.1. Игры и тренинги.** Третий год обучения направлен на развитие умений управлять эмоциями, «вживаться» в разнообразные образы. Для тренировки контроля над эмоциями и способности быстро менять образ предлагается упражнение «Смена ролей».

Также проводится работа по формированию навыков актёрской игры с предметами и создание образов с их помощью, например с гимнастической лентой: образы стихий «Огонь и вода», «Вьюга», «Ветер перемен», образ «Волшебства», «Графика».

**4.2. Пантомима.** Третий год обучения в данном разделе посвящен освоению ряда специфических приемов пантомимы: «шаг на месте», «перекрестная координация», «бег на месте», «надломившееся тело». Продолжается работа на развитие умений создания пантомимического образа. С помощью специальной лицевой гимнастики постепенное развитие мимической выразительности рта, формирование навыков сознательного управления своей мимикой. Мимический этюд «Шторка».

#### **Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа» (48 часов)**

На третьем году обучения дети знакомятся с историей и культурой народной хореографии (по выбору педагога в зависимости танцевальной подготовки детей), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения народного танца.

Разученные движения используются в постановочной работе.

Ведется работа по формированию у детей навыка выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Предполагается просмотр детьми видеоматериалов лучших образцов народного танца (в том числе стилизованного), что способствует более глубокому пониманию его особенностей и характера.

Также целесообразна постановка на втором году обучения сюжетного эстрадного и современного танца. Материал постановочной работы усложняется за счёт использования в композиции танца предмета, например гимнастической ленты. Постановка танца проходит в стиле современной стилизованной хореографии. Ритмический рисунок музыкального материала танцевальной постановки подбирается более сложный и разнообразный.

Техника движений, схем и комбинаций танца усложняется в координационном решении и передаче образа танцевальной композиции.

Примерный перечень танцев: танцы народов мира (испанский, венгерский, кавказский и др. по выбору руководителя кружка), тематические эстрадные («Вдохновение», «Калейдоскоп» и танцевальные композиции на основе современной хореографии.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

- проявление интереса, эмоционально-ценностное отношение к искусству танца;
- проявление целеустремленности и настойчивости в достижении правильного исполнения движений, готовности к преодолению технических трудностей, наличие творческого оптимизма;
- проявление творческих способностей в танцевальных импровизациях;
- способность к позитивной самооценки своих и других танцевально-технических данных и музыкально-эмоциональной выразительности исполнения танца;
- понимание роли танцевального искусства в жизни человека и общества;
- проявление уважения к окружающим – умение чувствовать партнера, признавать право каждого на собственное мнение, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- эмоционально - ценностное отношение к окружающему миру (семье, Родине, природе, людям), толерантное принятие разнообразия культурных явлений, национальных ценностей и духовных традиций;

- способность к эстетической оценке танцевальных композиций, нравственной оценке своих и чужих поступков, явлений окружающей жизни;
- способность к художественному познанию мира; умение применять полученные знания в собственной жизни при организации досуга.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Познавательные УУД:***

- умение видеть и воспринимать проявления танцевальной культуры в окружающей жизни (скульптура, изобразительное искусство, театр, кино и др.), использовать знания по танцевальному искусству на других уроках и занятиях художественно-эстетического цикла (музыка, театр, изобразительное искусство);
- проявление самостоятельности в проведении разминки, отработки танцевальных движений;
- умение организовывать самостоятельную отработку движений с учётом требований собственной и чужой безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- умение видеть красоту движений, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### ***Регулятивные УУД:***

- умение работать по предложенному руководителем кружка плану, постепенное проявление способности к самостоятельному планированию своих действий для достижения поставленной цели, выполнению контроля и оценка результата своей танцевальной деятельности, сравнению запланированного и полученного результата, исправление недочетов;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение находить свои или партнера ошибки при выполнении тренировочных движений и комбинаций, отбирать способы их исправления;
- умение планировать самостоятельную отработку техники движений и комбинаций, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- положительно воспринимать критику и рекомендации других, находить пути решения возникших проблем.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- способность к продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении танцевально-творческих задач;
- развитие чувства партнера, умение эффективно работать в паре;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли о характере танца.

В результате освоения программы танцевального кружка «Карамельки» учащиеся должны

### **Знать/понимать:**

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий кружка;
- правила постановки корпуса, позиций рук и ног в классическом танце;
- терминологию изучаемых движений классического танца, названия упражнений общефизической и специальной подготовки;
- что такое: «ритм музыки», «характер музыки», «музыкальный такт», «музыкальная фраза», «музыкальное предложение»;
- особенности русского народ танца, народов мира;
- позиции рук и ног русского народного танца и других народов мира (на усмотрение руководителя кружка)
- правила исполнения простых танцевальных движений и комбинаций;
- особенности стиля, характер и манеру исполнения движений изучаемых танцевальных постановок;
- правила танцевального этикета;
- роль общей физической и специальной подготовки для танцоров;
- что такое рисунок танца, точки зала;

### **научатся:**

- выразительно и музыкально исполнять движения, комбинации, танцевальные постановки;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических и танцевальных упражнений;
- выполнять простые элементы классического экзерсиса;
- выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала под музыку и без неё (под счёт);
- фиксировать движение, позу, подчёркивать движениями музыкальные акценты;
- грамотно выполнять упражнения базовой общефизической и специальной подготовки в соответствии с индивидуальными физическими данными;
- создавать художественный сценический образ в постановочных работах коллектива, с учетом жанровых и стилистических особенностей изучаемых танцевальных композиций;

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении танцевальных связок и композиций;
- ориентироваться в пространстве, выполнять простые построения, перестроения в рисунке танца, «чувствовать» ансамбль;
- импровизировать под музыку;
- адаптироваться к условиям занятий в конкретном хореографическом коллективе.

## **Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы танцевального кружка «Карамельки»**

### **Список методических пособий:**

1. Базарова, Н. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2 - е изд. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
2. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. Наук / Балунова Е.Н. - СПб.: 2009. – 24 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
4. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 159 с.
5. Коркин, В.П. Акробатика : (азбука спорта) / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.: ил.
6. Нестеров В.Н. Танец: учебное пособие / В.Н. Нестеров, М.П. Касаткина. - Саратов: Наука, 2008. – 26 с.
7. Озджевиз, Е.Л. Классический танец и методика его преподавания - С.: Наука, 2007.

### **Дополнительный список литературы:**

1. Берч, Б.Б. Пауэр Йога / Б.Б. Берч. – М.: Эксмо, 2005. – 304 с.: ил.
2. Дан, О. Пилатес – гимнастика звёзд : (Серия «Красивое тело») / О. Дан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.: ил.
3. Перепёлкин, И.А. Развитие гибкости в хореографии: учебно-методическое пособие / И.А. Перепёлкин. – Саратов: Наука, 2007. – 56 с.
4. Озджевиз, Е.Л. Модерн танец: учебно-методическое пособие / Е.Л. Озджевиз. – Саратов: Наука, 2010. – 92 с.: ил.
5. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры / Б.П. Никитин. – 3-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1990. – 160 с.: ил.
6. Чапмен, Д. Йога с партнёром / Пер. с англ. О. Смуровой. – М.: Эксмо, 2005. – 208 с.: ил.

### **Электронные ресурсы:**

1. Видеоматериалы по всем разделам программы.
2. Образовательные диски.

### **Интернет ресурсы:**

- <http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.
- <http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured> - официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.
- <http://mariinsky.tv> - медиавещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеоархив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.
- <http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).
- <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.
- <http://dancce.ru/swing/rock-and-roll/> - уроки танцев онлайн.
- <http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.
- <http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.
- [http://www.youtube.com/channel/UCwdl\\_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ](http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ) - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.
- <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.

### **Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

Мультимедийный проектор.

Экран.

Ноутбук.

Фортепиано.

Музыкальный центр.

Танцевальный зал оборудован зеркалами и станком для классического тренажа.

### **Список литературы**

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
2. Гульянц, Е.И. Музыкальная грамота / Е.И. Гульянц. – К.: ГИППВ, 1998, – 128 с.
3. Сердюков, В.П. Классический танец программа / В.П. Сердюков. – М., 1987.
4. Есаулов, И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением / И.Г. Есаулов. – Альтернативная школа, 2001.
5. Казанина, Н.Н. программа «Ритмика и танец».