

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята  
Педагогическим советом  
(протокол от 27.06.2023 №6)



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Dance - Класс»

Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Другалева Н. В.

г. Нижний Тагил  
2023 г.

# **I. Комплекс с основных характеристик общеразвивающей программы**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы.** Дополнительное образование сегодня предлагает многообразие возможностей для вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие общей культуры учащихся, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

Хореографическое искусство – это массовое искусство, доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение. Танец всегда играл особую роль в культуре каждого народа. Занятие танцем – это не просто знакомство и освоение азов хореографии, это приобщение к мировому культурному наследию, привитие любви к хореографическому искусству.

### **Содержание программы:**

**Танец это** - шаг к самому себе – раскрытие своих возможностей, узнавание себя, самоопределение;

- шаг к новым возможностям – разнообразный досуг, интересные занятия, общение со сверстниками, педагогами, родителями;
- шаг в творчество – совершенствование себя как личности, как танцора исполнителя, выход на сцену, сотворчество с педагогами;
- шаг в профессию – профессиональное самоопределение.

Основное назначение программы – всестороннее развитие ребенка, которое наиболее плодотворно в рамках такой организационной структуры как студия, где с одной педагогической целью в работу включаются сразу несколько педагогов. Они могут корректировать учебный план в каждой отдельной группе для более дифференцированного подхода обучения (индивидуальные занятия или групповые, отдельно мальчики или девочки, репетиционные занятия и т.д.). Благодаря предложенным в программе средствам, методам и формам обучения воспитанники становятся универсальными исполнителями различных направлений хореографического искусства, а также социально-адаптированной личностью со сформированными четкими и ясными нравственными ориентирами в жизненном и профессиональном самоопределении.

Программа разработана на основе многолетнего опыта работы студии и анализа существующих программ в области хореографии. Главной отличительной особенностью программы является вариативное преподавание

различных модулей, направленное на достижение целей программы, концертной и конкурсной деятельностью студии.

Программа «Dance - Класс» разработана с учетом действующих **нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ)

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее-СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможности здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

10. Устав МБОУ ГМ СОШ;

11. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ ГМ СОШ.

**Новизна программы** состоит в расширении содержания учебного материала за счет интеграции различных хореографических дисциплин в образовательной деятельности, а также в использовании воспитательных возможностей поли возрастной общности, состоящей из дошкольников, школьников, их родителей и педагогов дополнительного образования.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в положении о том, что, осуществляя процесс творчества, ребенок испытывает целую гамму положительных эмоций, как от процесса деятельности, так и от полученного результата. Творческая деятельность способствует оптимальному и интенсивному развитию высших психических функций, таких, как память, мышление, восприятие, внимание. Последние, в свою очередь, определяют успешность учебы. Творческая деятельность развивает личность ребенка, помогает ему усваивать моральные и нравственные нормы – различать добро и зло, сострадание и ненависть, смелость и трусость и т. д. Создавая свои творческие произведения, учащиеся отражают в них свое понимание жизненных ценностей, свои личностные свойства, по-новому осмысливает их, проникается их значимостью и глубиной.

**Цель программы:** создание условий для формирования и развития творческих способностей учащихся, культуры здорового и безопасного образа жизни, социального, культурного и профессионального самоопределения личности, ее творческой самореализации.

**Задачи программы:**

1. Обеспечить формирование комплекса знаний, умений и навыков по хореографии с учетом индивидуальных потребностей, способностей и состоянием здоровья учащихся и закрепление полученных навыков в концертной деятельности, фестивалях и конкурсах.

2. Приобщить к здоровому и безопасному образу жизни, а также к духовно-нравственным и социокультурным ценностям и принятым в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

3. Способствовать развитию инициативности, самостоятельности и ответственности.

4. Способствовать повышению компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

5. Развивать познавательный интерес к танцу, коммуникативные качества личности; творческое мышление и воображение, способность к саморазвитию и самореализации.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа «Dance - Класс» носит дифференцированный и вариативный характер.

Уровень	Планируемые результаты		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
<i>Стартовый уровень</i>	<p>представления об искусстве танца; приобретут основные исполнительские навыки, такие как чувство ритма, слушания музыки, ориентирование в пространстве, натянутости коленей и стоп, осанке; определять сильную долю в музыке и различать длительности нот; знать различия «народной» и «классической» музыки; уметь грамотно исполнять движения; выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4; начинать и заканчивать движение вместе с музыкой; уметь координировать движения рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе; уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца; четко определять право и лево в движении; уметь работать в паре и синхронизировать движения.</p> <p>знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных</p>	<p>обеспечить развитие воображения, внимания, памяти; укрепить познавательный интерес к хореографии; обеспечить мотивацию к совершенствованию полученных навыков и умений; развить коммуникативные умения: свободное общение со сверстниками, старшими товарищами, педагогами и взрослыми.</p>	<p>научить взаимодействию с другими обучающимися группы и педагогом; развить физические качества, выносливость; обеспечить развитие личностных качеств: дисциплинированность и, ответственности, целеустремленности, готовности помочь, равнодушие, дружелюбие; выработать позитивное отношение к образовательной деятельности как к единственному пути для получения высокого результата в обучении.</p>

	<p>в течение двух лет обучения;  знать названия простых танцевальных шагов, а также уметь их правильно исполнить (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп, полька);  слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;  выполнять с более четким исполнением подражательные движения;  уметь танцевать в ансамбле;  уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;  уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников;  уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации;  получат первичный личный опыт участия в концертной деятельности.</p>		
--	--	--	--

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 8-11 лет, которые принимаются в студию предварительным отбором, направленным на выявление лиц, которые по своим способностям, качества организма и личности наиболее подходят к особенностям осваиваемой программы.

Все дети, особенно школьники младшего и среднего возраста, любят заниматься искусством. Они с увлечением поют и танцуют, лепят и рисуют, сочиняют музыку и стихи и т. д. Творчество делает жизнь учащихся богаче, полнее, радостнее. В ребенке любого возраста необходимо поддерживать и раскрывать любое его стремление к творчеству, какими бы наивными и несовершенным ни были результаты этих стремлений. На каждом занятии необходимо воспитывать, раскрепощать, настраивать на позитивное восприятие окружающего мира, создавать творческую атмосферу. Творческая самостоятельность призвана развивать у учащихся самостоятельность, творческий подход и инициативу во всех заявленных в программе возрастах.

**Формы реализации.**

На занятиях используется фронтальная, групповая и индивидуальная формы работы.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения: Стартовый уровень.

Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 1 занятию по 45 минут. В коллектив принимаются любые лица, без предъявления требований к уровню образования и способностям.

**Объем программы:** 96 часа, из них 31 час – теория (30% от общего объема), 65 часов – практика (70% от общего объема).

**Формы реализации.** Очная форма реализации программы.

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Год обучения	Наименование темы	Часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	Народный танец (танцевально – ритмический комплекс)	1	32	32
	Партерно-гимнастический комплекс	1	32	32
	Подготовка концертных номеров	1	32	32
	Концерты, фестивали и конкурсы	-	-	-
	Социально-адаптационная деятельность	-	-	-
	Проекты	-	-	-
	Текущий и итоговый контроль	-	-	-
<b>Итого часов:</b>				<b>96</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### I. Партерно -гимнастический комплекс

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу введен «Партерно -гимнастический комплекс», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности

организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в танцевальном классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

### **1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полу пальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу пальцах в VI позиции:
  - а) у станка;
  - б) на середине;
  - в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полу пальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

### **2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»:
  - а) сидя;
  - б) лежа на спине;
  - в) лежа на животе;
  - г) сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.



### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубокомпрле по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спинай к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения стоя в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, portdebras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
5. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврикe, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
2. «Уголок»: а) из положения – сидя, колени подтянуть к груди б) из положения – лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

### **6. Силовые упражнения для мышц, спины**

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища

(ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. «Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **7.Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battementsrelevelent на 90° по I позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grandbattementjete по I позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу.

5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Проделать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, battementdeveloppe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

## **8.Прыжки**

1. Tempssaute по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.

## **2. Танцевальные движения**

1. Поклон (простой, поясной).
  2. Шаги: маршевый, шаг с пятки, сценический, на высоких полу пальцах с поджатой назад, на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелкий, с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием, с притопом в продвижении вперед и назад.
  3. Бег (сценический, на полу пальцах, легкий (ноги назад), стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении, «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад.
  4. Прыжки (на месте по VI позиции, с продвижением вперед).
  5. Притоп (простой, двойной, тройной).
  6. Позиции ног (понятие «правая и левая нога», первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная, вторая свободная).
  7. Хлопки (хлопки в ритмическом рисунке, хлопки в парах с партнером).
  8. Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте).
- ### **3. Музыкально-ритмические игры (по выбору педагога)**

## **II. Народный танец**

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

### **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

1. Русский поклон:
  - а) простой поясной на месте,
  - б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.
2. Основные положения и движения рук:
  - ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),
  - руки скрещены на груди,
  - одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,
  - положения рук в парах:
    - а) держась за одну руку,
    - б) за две,

- в) под руку,
- г) «воротца»,
  - положения рук в круге:

- а) держась за руки,
- б) «корзиночка»,
- в) «звездочка»,
  - движения рук:
- а) подчеркнутые раскрытия и закрытия рук,
- б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),
- в) взмахи с платочком,
- г) хлопки в ладоши.

### 3. Русские ходы и элементы русского танца:

- простой сценический ход на всей стопе и на полу пальцах,
- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30-45\*, на полу пальцах - этот же ход,
  - переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,
  - переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,
  - тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол,
  - шаг с мазком каблук и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30-45\*,
    - комбинации из основных шагов.

### 4. «Припадание» и «Упадание»

- по 1 прямой позиции,
- вокруг себя по 1 прямой позиции,
- по 5 позиции,
- вокруг себя и в сторону.

### 5. Подготовка к «веревочке»:

- без полу пальцев, без проскальзывания,
- с полу пальцами, с проскальзыванием,
- «косичка» (в медленном темпе).

### 6. Подготовка к «молоточкам»:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,
- «ПА-5» без задержки.

### 7. Подготовка к «моталочке»:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, впереди,
- «ПА-5» «моталочка» в «чистом» виде.

### 8. «Гармошечка»:

начальная раскладка с паузами в каждом положении

- «лесенка»,
- «елочка»,
- исполнение в «чистом» виде

9. «Ковырялочки»:

- простая, в пол,
- простая, с броском ноги на 45\* и небольшим отскоком на опорной ноге,
- «ковырялочка» на 90\* с активной работой корпуса и ноги,
- в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

10. Основы дробных выстукиваний:

- простой притоп,
- двойной притоп,
- в чередовании с приседанием и без него,
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопущей),
- подготовка к двойной дроби,
- двойная дробь
- «трилистник»
- «трилистник» с двойным и тройным притопом,
- переборы каблучками ног,
- переборы каблучками ног в чередовании с притопами.

11. Хлопки и хлопущие для мальчиков:

- одинарные,
- двойные,
- тройные,
- фиксирующие,
- скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

12. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),
- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
- «мячик» по 1 прямой и 1 позициям,
- подскоки на двух ногах,
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,
- присядки на двух ногах,
- присядки с выносом ноги на каблук,
- присядки с выносом ноги в сторону на 45\*.

Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45\*,
- подскоки по той же схеме,
- «поджатые» прыжки по той же схеме,
- подготовка к tours (мужское).

- На вводится поворот на 90\* во всех вращениях.
- Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:
- приемом шаг retire по схеме 2 шага retire на месте, 2 в повороте на 90\*, 5, 6, 7, 8 шаги на месте;
  - к концу полугодия: 2 шага retire на месте, 2 в повороте на 180\*, 5, 6 фиксация, 7, 8 пауза;
  - поворот на 4 шага retire на 180°;
  - подскоки разучиваются по той же схеме.
- На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

### **Вращения на середине зала**

1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.
2. Поворот plie-retere с переступанием на полупальцах.
3. Вращение по 2 позиции невыворотом, стремительно.
4. Бег на месте со скачком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.
5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

### **Вращения по диагонали зала**

1. Shaine:
  - shaine в сочетании с вращением на мелких переступаниях в demi plie;
  - shaine в сочетании с вращением на каблук;
  - то же с двойным вращением – 2 полугодие;
2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 45° – 1 полугодие и 90° – 2 полугодие.
3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).
4. Вращения в характере пройденных национальных танцев.
5. Вращения мужские с использованием трюковых элементов.

### **Вращения по кругу зала**

Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала.

Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах.

Вращения в характере изученных национальностей.

## **3. Подготовка концертных номеров**

Содержание раздела «Подготовка концертных номеров» на каждом уровне различается лексической и композиционной насыщенностью создаваемых хореографических произведений, зависящих от уровня обучения танцоров. Содержание раздела направлено на создание богатого и

востребованного репертуара, который позволит успешно принимать участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Процесс подготовки концертных номеров формирует у детей и подростков исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка. Учащиеся должны получить возможность раскрыть заложенные в каждом творческие задатки и реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения.

Раздел «Подготовка концертных номеров» неразрывно связан со всеми другими разделами программы.

Для более углубленного изучения раздела «Подготовка концертных номеров» необходимо посещение концертов профессиональных и любительских коллективов, выставок, музеев с последующим их обсуждением и анализом.

#### **4. Концерты, фестивали и конкурсы**

Участие в городских, межрегиональных, всероссийских, народных конкурсах.

#### **5. Социально-адаптационная деятельность**

Участие в праздниках коллектива, школы, посещение музеев, кинотеатров, театров.

**6. Проекты** Участие в проектах: «Аниматоры у Елки», «Отчетный концерт».

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

№ п\п	Содержание деятельности	Примерное кол-во учебных недель	Примерная дата начала и окончания учебных периодов
1	Набор детей в объединение	2	с 1 по 15 сентября

2	Реализация рабочей программы	32	с 16 сентября по 30 декабря
	Количество часов в неделю	1	с 9 января по 30 мая
3	Новогодние каникулы		с 1 по 8 января

### ***Материально-технические и кадровые условия***

<b><i>Материально-технические условия</i></b>	<b><i>Кадровые условия</i></b>
<p>Минимально необходимый для реализации программы «Dance - Класс» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– залы площадью не менее 40 кв.м. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие),</li> <li>– наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в классе;</li> <li>– учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;</li> <li>– помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);</li> <li>– костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для <ul style="list-style-type: none"> <li>– учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;</li> <li>– раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Другалева Надежда Владимировна, педагог дополнительного образования; стаж работы 18 лет, высшая категория, свидетельства общественного призвания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профессиональная премия «Золотой глобус» (2016 год).</li> <li>2. Грамота. Управление культуры администрации Горноуральского городского округа (2016 год).</li> <li>3. Почетные грамоты Управления образования Администрации г. Нижний Тагил (2015, 2016, 2017, 2018 гг.).</li> </ol>

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка качества реализации программы «Гранд-Па» включает в себя текущий и итоговый контроль.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных и открытых занятиях, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль проводится в форме контрольных и открытых занятий, итоговых занятий по разделам модуля, а также в форме просмотров концертных номеров.

Ежегодно по итогам творческой деятельности проводится отчетный концерт – это форма итогового контроля.



Предметные результаты по каждому из модулей являются критериями оценки уровня освоения модуля.

### **Формы представления результатов деятельности хореографического коллектива**

1. *Открытое занятие.* Это форма, где впервые проявляются исполнительские способности и навыки у воспитанника и педагогические и профессиональные навыки у педагога. На открытом занятии воспитанник показывает без подсказки педагога, чему научился, а педагог – как научил воспитанника определенным навыкам и смог ли раскрыть его способности.

2. *Итоговые мероприятия внутри коллектива: зачеты, мини-концерты, праздники и пр.* Здесь более ярко виден результат воспитанника и педагога. Здесь показаны не только способности и навыки в хореографии, но и в других видах искусства. Именно в совокупности всех видов искусства будет проявляться результат. Ведь в итоговых мероприятиях принимают участие и воспитанники, и родители, и, конечно же, педагог: кто-то готовит афишу, кто-то костюмы, кто-то подарки, кто-то решает организационные вопросы. Все готовится к данному виду мероприятия. А по тому, как оно прошло, виден результат работы воспитанника и педагога.

3. Выход на сцену: концерты, смотры, фестивали, конкурсы и пр. Эта более значимая форма, более ответственная. Она подразделяется еще на несколько частей:

#### *Концерт*

Принимая участие в концерте, хореографический коллектив, каждый воспитанник этого коллектива и, конечно же, педагог показывают уже высокий результат своей деятельности. Воспитанник – исполнительское мастерство и умение. Педагог – педагогические, балетмейстерские, организационные навыки, знания, умения. Если раньше на открытом занятии или итоговом мероприятии результат видели только родители, воспитанники коллектива, другие педагоги, то на концерте результат вашей работы увидят уже воспитанники других коллективов, их родители, их педагоги, да и просто посторонние люди, пришедшие на концерт. Здесь уже нужно постараться исполнить свою роль так, чтобы зритель пришел еще раз на вас посмотреть.

#### *Смотры, конкурсы, фестивали*

Это уже выход на профессионализм. Есть конкурсы районного значения. Заняв какое-либо место на этом конкурсе, хореографический коллектив может принять участие в конкурсе городского значения, далее областные фестивали и смотры, потом идут межрегиональные, российские и международные конкурсы и фестивали. Побеждая на каждом из видов конкурсов, мы тем самым показываем и совершенствуем свое мастерство: воспитанник – исполнительское и актерское, педагог – педагогическое, балетмейстерское, организационное. Как воспитанник, так и педагог, принимая участие в конкурсах и фестивалях разного статуса, продолжает повышать свой профессиональный уровень. Это и посещение мастер-классов, конференций,

семинаров, лекций. Это и общение между коллективами, педагогами, руководителями.

### Форма диагностики в рамках текущего контроля

Критерии	Проверка действий	Пояснения и рекомендации
<i>1 этап. Уровень развития хореографических данных</i>		
1. Подъем стопы	Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой	Не развитая стопа будет сковывать амплитуду прыжка и других движений. Для развития гибкости ступни необходимо выполнять специальные упражнения.
2. Выворотность в стопе	Выполнить 1,2,3,5 позиции ног.	Отсутствие выворотности, неподвижность голеностопного сустава может привести к травме. При выполнении позиций все пальцы должны плотно прилегать к полу.
3. Выворотность в колене	Выполнить demi plie, Grand plie,	Невыворотность колена при исполнении прыжков ведет к травме. Развивается специальными упражнениями.
4. Выворотность в бедре	Выполнить demiplie, Grandplie, «бабочку» и «лягушку» лежа на спине и животе.	Упражнения «лягушка» и «бабочка» следует выполнять осторожно с нажимом на колени. Отсутствие выворотности бедра не позволит правильно и красиво выполнить позы классического танца. Развивается с помощью специальных упражнений.
5. Величина шага	Выполнить (с помощью педагога) releve lent во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте.	Нога должна идти свободно без усилий и боли, связки должны эластично растягиваться. Специальные упражнения увеличивают растяжку шага.
6. Гибкость корпуса	Выполнить перегибы корпуса во все направления.	Верхняя часть корпуса перегибается легко и свободно, с устойчивым равновесием в нижней части корпуса.

		Идеальная гибкость не обязательна.
7. Прыжок	Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту.	Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток на пол при приземлении, отталкивание производить всей ступней.
<i>2 этап. Уровень развития музыкальных данных</i>		
1. Музыкальный слух	Исполнить отрывок из детской песни	Отсутствие слуха затруднит обучение хореографическому искусству.
2. Ритм	Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа	Отсутствие ритмических способностей препятствует изучению хореографии, развитию не поддается.
<i>3 этап. Развитие артистичности и выразительности</i>		
1. Эмоциональность	Выполнение образных движений, выражение чувств лицом, чтение стихотворения с выражением	Все дети естественны и непосредственны. Это необходимо сохранять и развивать.
2. Выразительность	Импровизация на заданную тему.	Внутреннее раскрепощение ребенка – основная задача педагога для развития выразительности.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Литература

1. Абызова, Л. И. История хореографического искусства: отечественный балет XX-начала XXI века: учебное пособие для студентов средних учебных заведений, обучающихся по специальности «Хореографическое искусство» (070302) / Лариса Абызова. – Санкт-Петербург: Композитор – Санкт-Петербург, 2012. – 302 с.

2. Гичина, Т. С. Allegro в уроке классического танца: для 1-го и 2-го года обучения: учебное пособие / Т. С. Гичина. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2017. – 90 с.

3. Громова, Е. В. Методика обучения классическому танцу: учебное пособие / Е. В. Громова, Л. П. Сережникова, Н. В. Полякова; отв. ред. З. Д. Лянгольф; М-во культуры Российской Федерации, Санкт-Петербургский гос. ин-т культуры, Фак. искусств, Каф. хореографии. – Санкт-Петербург: СПбГИК, 2015. – 139 с.

4. Догорова, Н. А. История и теория хореографического искусства Электронный ресурс: учебник / Н. А. Догорова; Минобрнауки России, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования Мордовский гос. ун-т им. Н. П. Огарева. – Саранск: МГУ им. Н. П. Огарева, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

5. Звягин, Д. Е. Методика обучения народно-сценическому танцу: учебное пособие / Д. Е. Звягин, П. Д. Эйсмонт, Ю. В. Каленова; отв. ред. З. Д. Лянгольф; М-во культуры Российской Федерации, Санкт-Петербургский гос. ин-т культуры, Фак. искусств, Каф. хореографии. – Санкт-Петербург: СПбГИК, 2015. – 111 с.

6. Инновационные технологии обучения детей в коллективах балльного танца: учебно-методическое пособие / С. В. Шанкина, Р. С. Журавлев, Ю. В. Шанкин, Е. Ю. Шанкина; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Тамбовский гос. ун-т им. Г. Р. Державина». – Тамбов: Бизнес-Наука-Общество, 2014. – 89 с.

7. История хореографического искусства: учебное пособие / Детская школа искусств; сост. Т. Н. Тищенко. – Москва: Спутник+, 2016. – 140 с.

8. Карапыш, И. Г. Методы и приемы преподавания классического танца у детей младшего школьного возраста в ДШИ / И. Г. Карапыш // Культура – искусство – образование: XXXVII научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава вуза, Челябинск, 5 февраля 2016 г. / ФГБОУ ВО «Челябинский гос. ин-т культуры». – Челябинск: ЧГИК, 2016. – С. 206-208.

9. Карпенко, В. Н. Хореографическое искусство и балетмейстер: учебное пособие / В. Н. Карпенко, И. А. Карпенко, Ж. Багана. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 190 с.

10. Кононович, О. М. Методика классического танца: первый год обучения: пособие для педагога-хореографа / О. М. Кононович. – Хабаровск, 2015. – 426 с.

11. Королев, Д. А. Современные течения в хореографическом искусстве / Д. А. Королев // Модернизация культуры: порядки и метаморфозы коммуникации: материалы III Международной научно-практической конференции, 28-29 мая 2015 года: [в 2 ч.]. Ч. 2. – Самара: СГИК, 2015. – С. 373-376.

12. Макарова, В. Г. Методика развития выразительности в хореографическом искусстве / В. Г. Макарова. – Санкт-Петербург: ЛЕМА, 2013. – 118 с.

13. Матушкина, Е. А. История хореографического искусства: методическое пособие / Матушкина Е. А. – Чебоксары: Экспертно-методический центр, 2014. – 191 с.

14. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства: учебное пособие: / А. А. Сапогов. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2014. – 260 с.

15. Сироткина, И. Свободное движение и пластический танец в России. Электронный ресурс / Ирина Сироткина. – М.: Новое лит. обозрение, 2012. – 328 с.

16. Современное хореографическое искусство: вопросы истории, теории и практики: сборник статей / науч. ред. и сост.: Р. Е. Воронин. – Санкт-Петербург: Астерион, 2014. – 211 с.

17. Хореография XXI век: проблемы и перспективы реализации дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ в области хореографического искусства: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, 30-31 января 2017, г. Екатеринбург / Управление культуры администрации города Екатеринбурга, Екатеринбургский ресурсный центр по профилю «Хореографическое искусство» (МАУК ДО ДШИ № 5), Муниципальный театр балета «Щелкунчик»; редактор: А. Ю. Зайцева. – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2017. – 139 с.

### **Образовательные технологии и методы обучения**

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Образовательная деятельность выстраивается от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей учащихся: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Педагог на занятиях с учениками должен стремиться к достижению поставленной им цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического

произведения. Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой – важнейшими средствами хореографической выразительности – должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя

**При обучении используются следующие методы обучения и педагогические технологии.**

<b>Методы обучения</b>	<b>Педагогические технологии</b>
1. Метод упражнения 2. Словесные методы обучения 3. Метод наблюдения	1. Личностно-ориентированное обучение. 2. Коллективно-творческая деятельность. 3. Информационно-коммуникационные технологии. 4. Технология проектной деятельности
<b>Формы занятий</b>	
Поход	
Репетиция	
Практическое занятие	
Праздник	
Открытое занятие	
Концерт	
Беседа	