

Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДЮОЦ Волгограда  
от «05» апреля 2023 г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МОУ ДЮОЦ Волгограда  
Т.М.Минина  
Приказ от «31» мая 2023г. №349



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Атмосфера танца»

Возраст учащихся: 5-18 лет;  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Мачулина Ольга Константиновна,  
педагог дополнительного образования,  
Демченко Марина Николаевна,  
старший методист

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атмосфера танца» имеет **художественную направленность**, поскольку ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии средствами хореографии.

**Актуальность программы** – обусловлена тем, что в настоящее время современный танец занял неотъемлемую часть нашей жизни. Все новшества времени отражены в нем. Детям проще общаться посредством современной культуры, современного танца, который многообразен и имеет множество разновидностей. Именно в танце можно познать свой дух и тело, выразить все свои эмоции и чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального искусства.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентирует учащегося на приобщение каждого ребенка к современной танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, способствует социальной адаптации в современном обществе.

**Отличительные особенности программы** –

**Адресат программы** - учащиеся от 5 до 18 лет, проживающие в Волгограде и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хореографией. Минимальное количество учащихся в группе 15 человек.

**Уровень, объем и срок освоения программы** – Уровень программы предполагает базовый и углубленный уровень, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 648 часов; продолжительность программы 3 года. Для каждого года обучения предусмотрено по 216 часов в неделю.

**Форма обучения** – очная форма обучения. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, при этом большее количество времени уделяется практической части. Теоретическая часть занятий достаточно компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – общее количество часов в год – 216 часов.

в неделю: 3 занятия по 2 академических часа. Продолжительность академического часа - 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

**Особенности организации образовательного процесса** - группы учащихся одной возрастной категории, состав группы постоянный.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** – познание детьми основ современной хореографии.

#### **Задачи:**

**Личностные** – развитие творческих способностей, формирование общественной активности личности, культуры общения и поведения в коллективе, навыков здорового образа жизни.

#### **Образовательные:**

- обучение профессиональным навыкам;
- исполнять хореографический репертуар в соответствии с программными требованиями и индивидуально-творческими особенностями;
- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;
- владеть профессиональной терминологией
- нравственное, эстетическое и физическое воспитание средством приобщения к современному танцу, к активной творческой деятельности, к рациональной организации свободного времени.

#### **Метапредметные:**

- уметь оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации;
- оценить правильность выполнения задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения;
- уметь осуществлять самоконтроль и самооценку;
- эффективно работать и в группе, и самостоятельно;
- проявлять толерантность, терпимость, уметь решать конфликты.

**Содержание программы**  
**Учебный - тематический план**  
**1 год обучения**

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I модуль — 1 полугодие</b>					
<b>1.</b>	<b>Введение в хореографию</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа
2.	Игровые упражнения на развитие музыкальности, ритмические шаги	6	2	4	Практические задания
3.	Партерная гимнастика: - упражнения для стоп; - упражнения для развития выворотности суставов; - развитие гибкости спины; - растяжка мышц и связок	8	2	6	Просмотр
4.	Изоляция: - упражнения для шеи; - упражнения для верхнего плечевого пояса; - упражнения для позвоночника - упражнения для гибкости тазобедренных суставов	6	2	4	Итоговое занятие
<b>2.</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	
1.	Позиции рук и ног	4	1	3	Контрольное занятие
2.	Партерная гимнастика	6	2	4	
3.	Упражнения лицом к станку: – plie в 1 и 2 позициях – releve 1 и 2 позициях – battement tendau из I позиции вперед, в сторону, назад – port de bra (упражнения для рук и перегибы корпуса)	6	2	4	
4.	Движения развивающие ориентацию, подготовка к вращениям	6	2	4	

<b>3.</b>	<b>Основы современной пластики</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	Просмотр
1.	Позиции рук и ног в современной хореографии	5	1	4	
2.	Базовые упражнения для корпуса: - roll down, roll app - flat back	5	1	4	
3.	Кросс-передвижение в пространстве: Catch step – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу	7	1	6	
4.	Растяжка мышц, упражнения на подвижность суставов и выворотность	5	1	4	
<b>4.</b>	<b>Работа над репертуаром.</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	Концерт
1.	Разучивание базовых движений	10	2	8	
2.	Работа с построением рисунков танца	8	2	6	
3.	Линейные танцы	8	2	6	
4.	Шеренговые танцы	8	2	6	
<b>5.</b>	<b>Работа по формированию коллектива</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Фото и видеоотчеты
1.	Проведение тематических и календарных праздников внутри коллектива	2	-	2	
	<b>Итого за 1 полугодие</b>	<b>102</b>			
<b>II модуль — 1 полугодие</b>					
<b>1.</b>	<b>Разогрев Введение в хореографию</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	Итоговое занятие
1.	Игровые упражнения на развитие музыкальности, ритмические шаги	8	2	6	
2.	Партерная гимнастика: -упражнения для стоп; -упражнения для развития выворотности суставов; - развития гибкости спины; - упражнения для растяжки мышц и связок.	8	2	6	
3.	Изоляция:	8	2	6	

	- упражнения для шеи; -упражнения для верхнего плечевого пояса; -упражнения для позвоночника -упражнения для гибкости тазобедренных суставов				
<b>2.</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	Контрольное занятие
1.	port de bra (упражнения для рук и перегибы корпуса)	4	-	4	
2.	Партерная гимнастика	7	1	6	
3.	Упражнения лицом к станку: – plie в 1 и 2 позициях – releve 1 и 2 позициях – battement tendau из I позиции вперед, в сторону, назад	7	1	6	
4.	Движения, развивающие ориентацию, подготовка к вращениям	7	1	6	
<b>3.</b>	<b>Основы современной пластики</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	Просмотр
1.	Позиции рук и ног в современной хореографии	4	1	3	
2.	Базовые упражнения для корпуса: - roll down, roll app - flat back - body roll	7	1	6	
3.	Кросс-передвижение в пространстве: Catch step – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу	7	1	6	
4.	Растяжка мышц, упражнения на подвижность суставов и выворотность	7	1	6	
<b>4.</b>	<b>Работа над репертуаром.</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	Концерт
1.	Работа с построением рисунков танца	10	2	8	
2.	Линейные танцы	10	2	8	
3.	Ширенговые танцы	10	2	8	
4.	Концертный репертуар	8	2	6	
<b>5.</b>	<b>Работа по формированию</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Фото и

	<b>коллектива</b>				видеоотчеты, беседа
1.	Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива	2	-	2	
2.	Видео-просмотры, посещение массовых мероприятий	2	-	2	
	<b>Итого за 2 полугодие</b>	<b>114</b>	<b>21</b>	<b>93</b>	
	<b>ИТОГО за год</b>	<b>216</b>	<b>47</b>	<b>169</b>	

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>2 год обучения</b>					
<b>I модуль — 1 полугодие</b>					
<b>1.</b>	<b>Разогрев</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	Практические задания
1.	Разминка у станка: -упражнения на развитие ахиллова сухожилия Plie-releve - Боковые port de bras с оттяжкой от станка	8	2	6	
2.	Партерная гимнастика: - упражнения для стоп; -упражнения для развития выворотности суставов; -развитие гибкости спины; -растяжка мышц и связок	7	2	5	
3.	Изоляция: - упражнения для шеи; -упражнения для верхнего плечевого пояса; -упражнения для позвоночника -упражнения для гибкости тазобедренных суставов	7	2	5	
<b>2.</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	Контрольное занятие
1.	Партерная гимнастика, работа с разным темпом	6	-	6	
2.	Классический экзерсис у станка: - plie на 1, 2, 5 позициях, battement tendau из I позиции вперед, в сторону, назад - rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) по ¼ круга с	7	2	5	

	возвращением ноги в I позицию				
3.	Упражнения на середине plie на 1, 2 позициях, battement tendau из I позиции вперед, в сторону, назад	7	2	5	
4.	Разучивание вращений tour chainnes	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
1.	Позиции рук и ног в современной хореографии, разучивание комбинаций из позиций, работа на ускорение	4	-	4	Просмотр
2.	Базовые упражнения для корпуса: - roll down, roll app - flat back - body roll Положения корпуса release, contraction (расширение и уменьшение объемов корпуса)	6	2	4	
3.	Кросс-передвижение в пространстве: - Catch step – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу - Flat step – шаг, при котором вся стопа ставится на пол	6	1	5	
4.	Основы contemporary, упражнения на полу	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Работа над репертуаром.</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	
1.	Работа над перестроениями, рисунками	9	2	7	Концерт
2.	Линейные танцы	9	2	7	
3.	Шеренговые танцы	9	2	7	
4.	Концертный репертуар	7	2	5	
<b>5.</b>	<b>Работа по формированию коллектива</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Фото и видеоотчеты
1.	Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива	2		2	
	<b>Итого за 1 полугодие</b>	<b>102</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	



**II модуль — 2 полугодие**

<b>1.</b>	<b>Разогрев</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
1.	Разминка у станка Разминка у станка: -упражнения на развитие ахиллова сухожилия Plie-releve - Боковые port de bras с оттяжкой от станка	7	2	5	Просмотр
2.	Партерная гимнастика: - упражнения для стоп; - упражнения для развития выворотности суставов; - развитие гибкости спины; - растяжка мышц и связок	8	2	6	
3.	Изоляция: - упражнения для шеи; -упражнения для верхнего плечевого пояса; -упражнения для позвоночника -упражнения для гибкости тазобедренных суставов	7	2	5	
<b>2.</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	Контрольный урок
1.	Партерная гимнастика, работа с разным темпом	7	-	7	
2.	Классический экзерсис у станка: - plie на 1, 2, 5 позициях, battement tendau из I позиции вперед, в сторону, назад - rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) по ¼ круга с возвращением ноги в I позицию	7	3	4	
3.	Упражнения на середине plie на 1, 2 позициях, battement tendau из I позиции вперед, в сторону, назад	7	-	7	
4.	Разучивание вращений tour chainnes	4	-	4	
<b>3.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	Открытый урок
1.	Позиции рук и ног в современной хореографии, разучивание комбинаций из позиций, работа на ускорение	7	1	6	

2.	Базовые упражнения для корпуса: - roll down, roll app - flat back - body roll Положения корпуса release, contraction (расширение и уменьшение объемов корпуса)	7	1	6	
3.	Кросс-передвижение в пространстве: - Catch step – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу - Flat step – шаг, при котором вся стопа ставится на пол	7	1	6	
4.	Основы contemporary, упражнения на полу	4	1	3	
<b>4.</b>	<b>Работа над репертуаром.</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	
1.	Работа над перестроениями, рисунками	10	2	8	Концерт
2.	Линейные танцы	10	2	8	
3.	Шеренговые танцы	10	2	8	
4.	Концертный репертуар	8	2	6	
<b>5.</b>	<b>Работа по формированию коллектива</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.	Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива	2	-	2	Фото и видеоотчеты
2.	Видео-просмотры, посещение массовых мероприятий	2	1	1	
	<b>Итого за 2 полугодие</b>	<b>114</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	
	<b>Итого за 2-й год обучения</b>	<b>216</b>	<b>47</b>	<b>169</b>	

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>3 год обучения</b>					
<b>I модуль — 1 полугодие</b>					
<b>1.</b>	<b>Разогрев</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	Просмотр
1.	Разминка у станка: -упражнения на развитие ахиллова сухожилия Plie-releve - Боковые port de bras с оттяжкой от станка Круговые port de bras	8	2	6	
2.	Партерная гимнастика: - упражнения для стоп; - упражнения для развития выворотности суставов; - развитие гибкости спины; - растяжка мышц и связок	7	2	5	
3.	Изоляция: - упражнения для шеи; - упражнения для верхнего плечевого пояса; - упражнения для позвоночника - упражнения для гибкости тазобедренных суставов	7	2	5	
<b>2.</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	Итоговое занятие
1.	Классический экзерсис у станка: – plie на 1, 2 и 5 позициях – battement tendu из 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад – battement tendu jete из 1 и 5 позиции – rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) по ¼ круга с возвращением ноги в I позицию – battement frappe по 1 и 5 позиции	6	-	6	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– battement fondu по 1 и 5 позиции</li> <li>– sur les cou de pied – условное</li> <li>– sur les cou de pied – обхватное</li> <li>– developpe</li> <li>– grand battement jete по 1 и 5 позиции</li> <li>– adagio</li> <li>– petit battement</li> </ul>				
2.	Упражнения на середине plie на 1, 2, 5 позициях, battement tendau из I позиции вперед, в сторону, назад	7	2	5	
3.	Разучивание вращений tour chainnes	7	2	5	
4.	Прыжки: -echappe -sute	2	2		
<b>3.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
1.	Позиции рук и ног в современной хореографии, разучивание комбинаций из позиций, работа на ускорение	4	-	4	
2.	Базовые упражнения для корпуса: - roll down, roll app - flat back - body roll Положения корпуса release, contraction (расширение и уменьшение объемов корпуса) Swing (раскачивание) руки, ноги, корпус	6	2	4	
3.	Кросс-передвижение в пространстве: - Catch step – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу - Flat step – шаг, при котором вся стопа ставится на пол	6	1	5	Контрольный урок

4.	Основы contemporary, упражнения на полу	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Работа с репертуаром</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	Итоговое занятие
1.	общая синхронная лексика	9	2	7	
2.	импровизация в танце	9	2	7	
3.	Работа над перестроениями, рисунками	9	2	7	
4.	Работа над репертуаром	7	2	5	
<b>5.</b>	<b>Работа по формированию коллектива</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Фото и видеоотчеты
1.	Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива	2		2	
	<b>Всего за полугодие</b>	<b>102</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	
<b>II модуль — 1 полугодие</b>					
<b>1.</b>	<b>Разогрев</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	Итоговое занятие
1.	Разминка у станка: -упражнения на развитие ахиллова сухожилия Plie-releve - Боковые port de bras с оттяжкой от станка Круговые port de bras	7	2	5	
2.	Партерная гимнастика: - упражнения для стоп; - упражнения для развития выворотности суставов; - развитие гибкости спины; - растяжка мышц и связок	8	2	6	
3.	Изоляция: - упражнения для шеи; -упражнения для верхнего плечевого пояса; -упражнения для позвоночника - упражнения для гибкости тазобедренных суставов	7	2	5	
<b>2.</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	Контрольное занятие
1.	Классический экзерсис у станка: – plie на 1, 2 и 5 позициях – battement tendu из 1 и 5 позиции вперед, в сторону,	7	-	7	

	назад – battement tendu jete из 1 и 5 позиции – rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) по ¼ круга с возвращением ноги в I позицию – battement frappe по 1 и 5 позиции – battement fondu по 1 и 5 позиции – sur les cou de pied – условное – sur les cou de pied – обхватное – developpe – grand battement jete по 1 и 5 позиции – adagio – petit battement				
2.	Упражнения для верхнего плечевого пояса Упражнения на середине plie на 1, 2, 5 позициях, battement tendau из I позиции вперед, в сторону, назад	7	3	4	
3.	разучивание вращений tour chainnes	7	-	7	
4.	Прыжки: -echappe -sute	4	-	4	
<b>3.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	
1.	Позиции рук и ног в современной хореографии, разучивание комбинаций из позиций, работа на ускорение	7	1	6	
2.	Базовые упражнения для корпуса: - roll down, roll app - flat back - body roll Положения корпуса release, contraction (расширение и уменьшение объемов корпуса)	7	1	6	Контрольное занятие

	Swing (раскачивание) руки, ноги, корпус				
3.	Основы contemporary, упражнения на полу	7	1	6	
<b>4.</b>	<b>Работа с репертуаром</b>	4	1	3	
1.	общая синхронная лексика	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	
2.	импровизация в танце	10	2	8	
3.	Работа над перестроениями, рисунками	10	2	8	
4.	Работа над репертуаром	10	2	8	
<b>5.</b>	<b>Работа по формированию коллектива</b>	8	2	6	
1.	Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива	4	1	3	Фото и видеоотчеты
2.	Видео-просмотры, посещение массовых мероприятий	2	-	2	
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	1	1	Отчетный концерт
	<b>Всего за 2 полугодие</b>	<b>114</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	
	<b>Всего по программе за учебный год:</b>	<b>216</b>	<b>47</b>	<b>169</b>	

## Содержание учебного плана предметного курса «Современная пластика» 1-й год обучения.

### 1-й год обучения.

#### I. Введение в хореографию.

##### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Педагог дает представление о целях программы, предлагаемой на занятиях, методах достижения результата, формах контроля и инструктаж по технике безопасности. Включает в себя конкретные сведения о необходимых аксессуарах, форме одежды, дисциплине на занятиях, концертах, в экстремальных ситуациях, ознакомление с правилами поведения в МОУ ДЮЦ Волгограда.

*Практика:* Введение в программу, освоение правил поведения на занятии.

*Формы контроля:* Беседа

##### 2. Игровые упражнения на развитие музыкальности, ритмические шаги.

*Теория:* Знакомство с упражнениями на развитие музыкального слуха, внимания, сосредоточенности. Игры «скорый поезд», «синкопы» придуманы

специально для того, чтобы обучающиеся смогли научиться быстро отличать сильную долю от слабой. Темп музыкального сопровождения может меняться. Игра усложняется тем, что одна группа детей отбивает только сильные, другая слабые доли.

*Практика:* Освоение упражнений на развитие «мышечного чувства». Упражнения способствуют определению и передаче сильных и слабых долей, метроритма.

*Формы контроля:* Практические задания

### **3. Партерная гимнастика.**

*Теория:* Постепенное усложнение основных упражнений на полу (партерная гимнастика) для развития силы рук, ног, мышц спины и выворотности стопы.

*Практика:* Освоение техники выполнения упражнений:

- для мышц шеи, головы;
- упражнений для выворотности стопы;
- упражнений на укрепление позвоночника;
- упражнений для выворотности бедра: «лягушка»;
- трамплинных прыжков;
- упражнений для развития силы ног: «ножницы», поочередное поднимание ног;
- упражнений для развития гибкости и эластичности позвоночника: «рыбка»;
- упражнений на развитие и укрепление мышц спины: «лодочка», перегибы корпуса: «птичка», «кошечка».

*Формы контроля:* Просмотр.

### **4. Изоляция:**

Изолированная работа тех или иных частей тела:

- упражнения для шеи;
- упражнения для верхнего плечевого пояса;
- упражнения для позвоночника
- упражнения для гибкости тазобедренных суставов

## **II. Основы классического танца**

### **1. Позиции рук и ног**

Педагог дает основные понятия, представление о I, III, VI позициях ног, подготовительной, I, II, III позициях рук.

### **2. Партерная гимнастика**



Педагог вводит с постепенным усложнением основные упражнения на полу (партерная гимнастика) для развития силы рук, ног, мышц спины и выворотности стопы:

- упражнения для мышц шеи, головы;
- упражнения для выворотности стопы;
- упражнения на укрепление позвоночника;
- упражнения для выворотности бедра: «лягушка»;
- трамплинные прыжки;
- упражнения для развития силы ног: «ножницы», поочередное поднятие ног;
- упражнения для развития гибкости и эластичности позвоночника: «рыбка»;
- упражнения на развитие и укрепление мышц спины: «лодочка», перегибы корпуса: «птичка», «кошечка»;
- прыжки.

### **3. Упражнения лицом к станку**

Педагог дает основные представления об основных принципах классического танца: натянутости ног, выворотности, натяжении мышц, апломбе, подтянутости корпуса.

Изучение

- plie на 1 и 2 позициях
- battement tendu из I позиции вперед, в сторону, назад
- rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) по  $\frac{1}{4}$  круга с возвращением ноги в I позицию
- port de bra (упражнения для рук и перегибы корпуса)

### **4. Движения развивающие ориентацию, подготовка к вращениям**

Упражнения по развитию ориентации формируют у детей умение использовать пространственный рисунок и ориентироваться в пространстве. Построения в колонну по одному, по двое, расход парами, построения в круг и линию, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну.

Стремление проявить фантазию и воображение, имитации различных трудовых процессов содействуют развитию художественно-творческих способностей детей.

### **III. Основы современной пластики**

#### **1. Позиции рук и ног в современной хореографии**

Педагог дает основные понятия, представление о открытых и закрытых позициях ног: параллельная, 1я, 2я, 3я, 4я. Позиции рук: 1я, 2я, 3я, 4я, 5я, 6я, 7я (открытая), 7я (закрытая), 8я (открытая), 8я (закрытая)

#### **2. Базовые упражнения для корпуса**

Работа с корпусом сочетание прямого торса и последовательного скручивания позвоночника

roll down - спиральный наклон вниз – вперед, начиная с головы.

roll up – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием торса в исходную позицию.

flat back – Наклоны корпуса с прямой спиной

#### **3. Кросс-передвижение в пространстве:**

Этот раздел развивает координацию, выносливость, танцевальность

Catch step – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу

#### **4. Растяжка мышц, упражнения на подвижность суставов и выворотность**

Данный комплекс помогает привести мышцы в рабочее состояние, придать им эластичность, мягкость и податливость

### **IV. Работа с репертуаром**

#### **1. Разучивание базовых движений детской польки**

Отработка основных танцевальных элементов, комбинаций, соединение комбинаций в композиции.

#### **2. Линейные танцы**

Построение в одну или несколько линий. Линии обычно направлены в одном направлении или обращены друг к другу.

Перестроения танца «Музыкальная шкатулка»

#### **3. Шеренговые танцы**

Тема позволяет изучать танцы, стоя напротив друг-друга. Концентрировать внимание. Это дается сложно, потому что стоя в линиях, дети всегда двигаются одновременно в одну или другую сторону, а в шеренгах, напротив друг друга им приходится расходиться в разные стороны, хотя команда для всех: (например 2 шага вправо, влево и т.д.)

#### **5. Работа по формированию коллектива**

1. Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива

Открытые уроки

## **2. Видео-просмотры, посещение массовых мероприятий**

Совместные видео-просмотры и посещение концертов, конкурсов, спектаклей дают возможность сплотить разновозрастной коллектив для достижения единой цели, обозначенной во вводных занятиях, помогают развивать эстетическое чувство детей, формируют единство взглядов и единый оценочный подход к явлениям искусств.

### **2-й год обучения.**

#### **I.Разогрев**

*Теория.* Необходимость данного комплекса упражнений, позволяющая привести двигательный аппарат в рабочее состояние, предотвратить травмы и растяжения.

##### **1. Разминка у станка:**

- упражнения на развитие ахиллова сухожилия Plie-releve
- Боковые port de bras с оттяжкой от станка

##### **2. Партерная гимнастика.**

Педагог вводит с постепенным усложнением основные упражнения на полу (партерная гимнастика) для развития силы рук, ног, мышц спины и выворотности стопы:

упражнения для мышц шеи, головы;

- упражнения для выворотности стопы;
- упражнения на укрепление позвоночника;
- упражнения для выворотности бедра: «лягушка»;
- трамплинные прыжки;
- упражнения для развития силы ног: «ножницы», поочередное поднимание ног;
- упражнения для развития гибкости и эластичности позвоночника: «рыбка»;
- упражнения на развитие и укрепление мышц спины: «лодочка», перегибы корпуса: «птичка», «кошечка»;
- прыжки.

##### **3.Изоляция:**

Изолированная работа тех или иных частей тела:

- упражнения для шеи;
- упражнения для верхнего плечевого пояса;
- упражнения для позвоночника
- упражнения для гибкости тазобедренных суставов

## **II. Основы классического танца**

### **1. Партерная гимнастика, работа с разным темпом**

Упражнения на полу, сидя, лежа, на коленях, растяжки, упражнения на разогрев мышц, стопы, наклоны, шпагаты (простой и поперечный), броски, упражнения на гибкость в различном темпоритме:

- упражнения для мышц шеи, головы;
- упражнения для выворотности стопы;
- упражнения на укрепление позвоночника;
- упражнения для выворотности бедра: «лягушка»;
- трамплинные прыжки;
- упражнения для развития силы ног: «ножницы», поочередное поднимание ног;
- упражнения для развития гибкости и эластичности позвоночника: «рыбка»;
- прыжки;
- упражнения на развитие и укрепление мышц спины: «лодочка», перегибы корпуса: «птичка», «кошечка»;
- прыжки.

## **II. Классический экзерсис у станка**

### **1. Партерная гимнастика**

Педагог дает основные представления об основных принципах классического танца: натянутости ног, выворотности, натяжении мышц, апломбе, подтянутости корпуса.

### **2. Изучение движений классического экзерсиса**

- plie на 1 и 2 позициях
- battement tendu из I позиции вперед, в сторону, назад
- rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) по ¼ круга с возвращением ноги в I позицию
- port de bra (упражнения для рук и перегибы корпуса)

### **3. Упражнения на середине plie на 1, 2 позициях,**

battement tendu из I позиции вперед, в сторону, назад

### **4. Разучивание вращений tour chainnes**

Педагог объясняет, как правильно держать точку при исполнении вращений, натянутость ног, подтянутость корпуса

## **III. Основы современного танца**

1. Позиции рук и ног в современной хореографии, разучивание комбинаций из позиций, работа на ускорение.

Повтор основных позиций рук и ног в современной хореографии. Педагог объясняет, как можно выполнять различные комбинации со сменой позиций рук и ног, в разных темпах, на ускорение и замедление.

## **2. Базовые упражнения для корпуса:**

Работа с корпусом сочетание прямого торса и последовательного скручивания позвоночника

roll down - спиральный наклон вниз – вперед, начиная с головы.

roll up – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием торса в исходную позицию

flat back – Наклоны корпуса с прямой спиной

Положения корпуса release, contraction (расширение и уменьшение объемов корпуса). Упражнения для рук.

## **3. Кросс-передвижение в пространстве:**

Этот раздел развивает координацию, выносливость, танцевальность

- Catch step – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу

- Flat step – шаг, при котором вся стопа ставится на пол

## **4. Понятие «Магнит» у каждой части тела**

Упражнения в партере с точками опоры- 5 точек

Позиция star, baby

## **IV. Работа над репертуаром**

### **1. Разучивание базовых движений детской польки**

Обработка основных танцевальных элементов, комбинаций, соединение комбинаций в композиции.

### **2. Линейные танцы**

Построение в одну или несколько линий. Линии обычно направлены в одном направлении или обращены друг к другу.

Перестроения танца «Музыкальная шкатулка»

### **3. Шеренговые танцы**

Тема позволяет изучать танцы, стоя напротив друг-друга. Концентрировать внимание. Это дается сложно, потому что стоя в линиях, дети всегда двигаются одновременно в одну или другую сторону, а в шеренгах, напротив друг друга им приходится расходиться в разные стороны, хотя команда для всех: (например 2 шага вправо, влево и т.д.)

## **V. Работа по формированию коллектива**

1. Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива

Открытые уроки

## **2. Видео-просмотры, посещение массовых мероприятий**

Совместные видео-просмотры и посещение концертов, конкурсов, спектаклей дают возможность сплотить разновозрастной коллектив для достижения единой цели, обозначенной во вводных занятиях, помогают развивать эстетическое чувство детей, формируют единство взглядов и единый оценочный подход к явлениям искусства.

### **3-й год обучения.**

#### **I. Разогрев**

*Теория.* Необходимость данного комплекса упражнений, позволяющая привести двигательный аппарат в рабочее состояние, предотвратить травмы и растяжения.

##### **1.Разминка у станка:**

-упражнения на развитие ахиллова сухожилия Plie-releve

- Боковые port de bras с оттяжкой от станка

Круговые port de bras

##### **2. Партерная гимнастика, работа с разным темпом**

Упражнения на полу, сидя, лежа, на коленях, растяжки, упражнения на разогрев мышц, стопы, наклоны, шпагаты (простой и поперечный), броски, упражнения на гибкость в различном темпоритме:

- упражнения для мышц шеи, головы;

- упражнения для выворотности стопы;

- упражнения на укрепление позвоночника;

- упражнения для выворотности бедра: «лягушка»;

- трамплинные прыжки;

- упражнения для развития силы ног: «ножницы», поочередное поднимание ног;

- упражнения для развития гибкости и эластичности позвоночника: «рыбка»;

- прыжки;

- упражнения на развитие и укрепление мышц спины: «лодочка», перегибы корпуса: «птичка», «кошечка»;

- прыжки.

##### **3.Изоляция:**

Изолированная работа тех или иных частей тела:

- упражнения для шеи;

- упражнения для верхнего плечевого пояса;

- упражнения для позвоночника

- упражнения для гибкости тазобедренных суставов

## **II. Основы классического танца**

### **1. Партерная гимнастика.**

Отработка выворотности, вытянутости ног, натяжение мышц, подтянутости корпуса, апломб – основы хореографии.

#### **2. Классический экзерсис:**

- plie на 1, 2 и 5 позициях
  - battement tendu из 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад
  - battement tendu jete из 1 и 5 позиции
  - rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) по  $\frac{1}{4}$  круга с возвращением ноги в I позицию
  - battement frappe по 1 и 5 позиции
  - battement fondu по 1 и 5 позиции
- изучение подготовительного движения
- sur les cou de pied – условное
  - sur les cou de pied – обхватное
  - developpe
  - grand battement jete по 1 и 5 позиции

#### **2. Упражнения на середине plie на 1, 2, 5 позициях,**

battement tendu из I позиции вперед, в сторону, назад

#### **3. разучивание вращений tour chainnes**

Педагог объясняет, как правильно держать точку при исполнении вращений, натянутость ног, подтянутость корпуса

#### **4. Прыжки**

Педагог объясняет основные правила для выполнения прыжков:

Выворотные и натянутые ноги (стопы, колени), собранные ягодицы как в прыжке, так и в приземлении, подтянутые мышцы спины, расправленные и опущенные плечи, макушкой тянемся вверх, руки спокойные в позиции, работают ноги, а тело располагается сверху, корпус держим в перпендикулярном полу положении

Техника прыжков:

-echarpe- прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и из второй в пятую;

-sute – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV, и V позициям.

## **III. Основы современного танца**

**1. Позиции рук и ног в современной хореографии,** разучивание комбинаций из позиций, работа на ускорение.

Повтор основных позиций рук и ног в современной хореографии. Педагог объясняет, как можно выполнять различные комбинации со сменой позиций рук и ног, в разных темпах, на ускорение и замедление.

## **2. Базовые упражнения для корпуса:**

Работа с корпусом сочетание прямого торса и последовательного скручивания позвоночника

roll down - спиральный наклон вниз – вперед, начиная с головы.

roll up – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием торса в исходную позицию

flat back – Наклоны корпуса с прямой спиной

Положения корпуса release, contraction (расширение и уменьшение объемов корпуса). Упражнения для рук.

Swing (раскачивание) руки, ноги, корпус

## **3. Кросс-передвижение в пространстве:**

Этот раздел развивает координацию, выносливость, танцевальность

- Catch step – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу

- Flat step – шаг, при котором вся стопа ставится на пол

## **3. Основы contemporary, упражнения на полу**

Понятие «Магнит» у каждой части тела

Упражнения в партере с точками опоры- 5 точек

Позиция star, baby

## **IV. Работа над репертуаром**

### **1. Общая синхронная лексика**

Разучивание лексики уличных танцев: Реггетон, хип-хоп

### **2. Импровизация в танце**

Развитие способности детей самостоятельно придумывать движения. В соответствии с предлагаемой музыкальной композицией, двигаться без заученных в порядке движений, без каких-либо схем, комбинаций.

### **3. Работа над перестроениями, рисунками.**

## **V. Работа по формированию коллектива**

### **1. Проведение тематических календарных праздников внутри коллектива**

Открытые уроки

### **2. Видео-просмотры, посещение массовых мероприятий**

Совместные видео-просмотры и посещение концертов, конкурсов, спектаклей дают возможность сплотить разновозрастной коллектив для достижения единой цели, обозначенной во вводных занятиях, помогают



развивать эстетическое чувство детей, формируют единство взглядов и единый оценочный подход к явлениям искусства

### **Планируемые результаты.**

#### **Учащийся 1-го года обучения будет знать:**

- понятие разогрев, принципы построения разминки;
- понятие «изоляция»;
- понятие «стрейчинг»;
- правила поведения на уроке, на концерте.

#### **Учащийся 1-го года обучения будет уметь:**

- выполнять упражнения для головы, рук, верхнего плечевого пояса, позвоночника;
- выполнять упражнения стрейч характера.

#### **Учащийся 2-го года обучения будет знать:**

- упражнения на развитие ахиллова сухожилия (методику выполнения);
- боковые port de bras с оттяжкой от станка (методику выполнения);
- vodi roll – группа наклонов торса;
- упражнения для работы тазобедренного сустава;
- frog – position –позиция сидя, колени максимально разведены в стороны;

#### **Учащийся 2-го года обучения будет уметь:**

- выполнять упражнения для стопы, тазобедренного сустава;
- растягивать мышцы без вреда здоровью;
- работать в парах.

#### **Учащийся 3-го года обучения будет знать:**

- правила исполнения упражнений для головы, верхнего плечевого пояса, позвоночника, рук и бедер;
- положения корпуса release, contraction (расширение и уменьшение объемов корпуса);
- кросс-передвижение в пространстве (шаги, вращения, прыжки);
- термин «модерн» танец. Характерные черты и особенности данного направления.

#### **Учащийся 3-го года обучения будет уметь:**

- выполнять упражнения для головы, верхнего плечевого пояса, позвоночника, рук и бедер;
- положения корпуса release, contraction (методику выполнения);
- перемещаться в пространстве используя определенную группу танцевальных шагов;
- базовые элементы танца модерн.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**  
**Календарный учебный график реализации дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Атмосфера танца» на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	108	216	2 часа 3 раза в неделю
2 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	108	216	2 часа 3 раза в неделю
3 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	108	216	2 часа 3 раза в неделю
<b>Этапы образовательного процесса</b>						
1 полугодие				17 недель		
2 полугодие				19 недель		
Промежуточная аттестация				14 декабря – 11 января		
Итоговая аттестация				1 – 31 мая		
Зимние праздники				31 декабря – 8 января		
Летние каникулы				01 июня – 31 августа		

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Для успешной реализации программы, изложенной выше, необходимо создать материально-техническую базу, которая определяется особенностями процесса хореографического образования. Учебный кабинет для занятий по программе должен быть оснащен зеркалами, станками, хорошим напольным покрытием и высокими потолками. Освещенность, вентиляционная система, система отопления должны соответствовать требованиям СанПиН. Раздевалка должна находиться поблизости от класса хореографии. Также необходимо иметь возможность выхода на сцену (репетиции и концерты), оснащенной необходимым световым и музыкальным оборудованием. Наличие сценических костюмов и обуви.

Зеркала; аудио-видеотехника (аудио-видеоматериалы: музыка танцевальных номеров, записи выступлений на конкурсах, соревнованиях, видео-просмотр конкурсов и мастер-классов).

**Информационное обеспечение**-аудио, видеоисточники (музыкальный центр, видеомаягнитофон, телевизор).

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования, обладающий профильным профессиональным образованием (хореография), концертмейстер.

### **Формы аттестации:**

*Аттестация учащихся* в коллективе проводится:

- первичная (входящая) аттестация – в начале учебного года;
- промежуточная (тематическая) аттестация – по завершению очередной темы учебно-тематического плана, в конце полугодия - (декабрь);
- итоговая аттестация – в конце учебного года (апрель-май).

Формы проведения аттестации:

Для отслеживания и контроля результатов проводятся:

- открытые занятия, на которых дети показывают свои знания, умения, способности;
- отчетный концерт, который проходит в конце учебного года, где учащиеся показывают все, чему они научились за этот год, через танцы разных стилей и направлений.
- зачет, конкурс, фестиваль и др.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

**Оценочные материалы:** Программа будет использовать деятельностные формы отслеживания результата: такие как праздники, концерты, открытые занятия, зачёты, мастер-классы; конкурсы и др. также позволяют увидеть достижения детей в музыкальной и творческой деятельности.

### **Методические материалы.**

**Методы обучения:** (словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

**Форма организации образовательного процесса** - групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, открытое занятие, контрольный урок, отчетный концерт, конкурс, праздник.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология.

### **Алгоритм учебного занятия:**

Структура учебного занятия:

- Организационный момент.
- Разминка.
- Партер, классический экзерсис
- Работа над концертным репертуаром и конкурсной программой.
- Подведение итогов.

### **Список литературы :**

- 1.Базарова Н.П. Азбука классического танца. С/П; М. 2006 г.
- 2.Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002.
3. А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. - С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с.
- 4.Бурцева, Г. В. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона. – Москва, 2006 г.
- 5.Брошюра «Методическая разработка для преподавателей хореографических школ» - М, 2009г.
- 6.Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
- 7.Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - Издательство:Попурри, 2019 г.
- 8.Детский фитнес. М., 2006 г.
- 9.Ерохина О.В. Школа танца для детей, Р.на – Д. «Феникс» 2009 г.
10. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС». - СПб: «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2016, 352 с.

11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001г.
13. Скрипниченко «Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
14. Стуколкина М. Методические рекомендации для преподавателей ДО «Уроки танца» - М, 2003г.
15. Международный Совет по танцу ЮНЕСКО. Официальное представительство г. Москва [https://vk.com/cid\\_moscow](https://vk.com/cid_moscow)
16. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.

#### **Литература для детей:**

1. Вашкевич А. «История хореографии» 2012г:
2. Карп П. Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2006
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2005.
4. Столярова А.А. «Тридцать четыре куклы», Куклы для детей и взрослых,
5. Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет. лит., 2007.
6. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. - М. «Артис». 2008
7. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия», 2010.
8. Уральская В.И. «Рождения танца» 2013г.
9. Филатов И. Д. Дорога к танцу. - М., «Планета», 2009.
10. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших», 2008.