

**Министерство образования Новгородской области  
Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 3»  
школа искусств Творческого Центра «Визит»**

Рассмотрена  
на Педагогическом Совете  
Протокол №77 от «15»18.2023г.

Утверждаю  
Директор ГАОУ «Гимназия №3»  
\_\_\_\_\_ Д.А. Паршонкова  
«15» 08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **ХОРЕОГРАФИЯ**

Уровень – ознакомительный.  
Возраст обучающихся: 7-8 лет.  
Срок реализации программы: 1 год.  
Автор-составитель:  
Ежова А.В.  
педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2023

## Пояснительная записка

Программа «Хореография» **ознакомительного уровня**, имеет **художественную направленность** и разработана на основе программы Свиридовой Н.П. "Грация", направленной на всестороннее развитие личности ребёнка посредством изучения хореографического искусства.

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 30 декабря 2020 года № 517-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 28.01.2021., Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы».

Программа реализуется на отделении эстрадного вокала в школе искусств Творческого Центра «Визит» ГАОУ «Гимназия № 3».

Программа является наиболее **актуальной**, так как целью обучения на отделении эстрадного вокала является эстетическое воспитание средствами музыкального и хореографического искусства, что определяется общественными условиями жизни и соответствует интересам современных детей и подростков. Интерес – прекрасный стимул к обучению вообще и приобщению к музыке и танцу в частности. Под его влиянием развивается музыкальность, пластичность, интеллектуальная активность, обостряется работа воображения, восприятия, усиливается произвольное внимание, сосредоточенность.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Модифицированная программа «Хореография» для отделения эстрадного вокала, построена на принципах интегрированного подхода к музыкально-творческой деятельности, предполагающего обучение основам хореографического искусства, взаимосвязанного с обучением основам эстрадного вокала, сценического движения, актерского мастерства.

В обучении главным аспектом является органичная взаимосвязь музыки, хореографии и артистизма. В программе выделено: заинтересовать, увлечь, помочь детям реализовать их богатые потенциальные творческие возможности

посредством синтеза искусства и культуры (хореография, пластика, музыка, вокал, актёрское мастерство, литература).

Воспитанники учатся творить танец своим эмоциональным и психологическим содержанием, выражать движениями тела, жестами рук, мимикой лица мысли, чувства и переживания создаваемого образа и героя.

**Целью программы** является воспитание самостоятельной творческой личности с помощью интеграции комплекса музыкально-сценических искусств и использования современных технических средств обучения, формирование нравственно – эстетических чувств, познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации изменены сроки прохождения программного материала - общее количество часов за период обучения 36 учебных часов, что соответствует одному году обучения.

**Для достижения данной цели формируются следующие задачи:**

**Обучающие:**

- овладение основными приёмами движений;
- освоение техники исполнения;
- овладение навыками танцевального искусства;

**Развивающие** (физическое развитие, формирование необходимых технических навыков):

- развитие двигательной памяти, мышления и воображения;
- развитие природных данных и потенциальных возможностей учащихся;
- развитие физической выносливости;
- развитие чувства ритма и музыкальной грамотности учащихся;
- укрепление общефизического состояния учащихся;
- укрепление и постановка мышечного аппарата;
- развитие творческой фантазии и способности к импровизации.

**Воспитывающие:**

- воспитание чувства коллективизма, толерантности, доброты;
- воспитание исполнительской культуры, художественного вкуса;
- воспитание личностных качеств учащегося (духовных, интеллектуальных, волевых);
- воспитание коммуникативных навыков посредством музыки;
- воспитание самокритичности и самоконтроля.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 7-8 лет.**

**Сроки реализации образовательной программы – 1 год обучения.**

- 1-7 год обучения – 1 час в неделю – 36 учебных часов в год.

### **Формы и режим занятий.**

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на **добровольные** разновозрастные группы детей от 5 до 10 человек.

В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий;
- смена места жительства;
- по состоянию здоровья и т.д.

Ведущей формой обучения является **групповая**, с использованием индивидуального подхода к учащемуся.

### **Продолжительность занятий:**

1 год обучения – 1 час в неделю по 40 минут с одним 10 минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещения.

### **Ожидаемый результат и способы определения их результативности. По окончании первого года обучения выпускник должен:**

- обладать правильной балетной осанкой на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук, головы;
- освоить движения классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений, обеспечивающих наиболее правильное их исполнение;
- уметь хорошо координировать движения;
- иметь развитые природные данные;
- владеть основными приёмами и навыками работы на занятии.

### **1 год обучения**

#### ***По окончании учащихся должен знать:***

- основные приемы движений;
- технику исполнения;
- традиционное построение урока;
- основные термины и понятия: осанка, прогиб, манера, грация, полупальцы, стопа, подъем, выворотность.

#### ***Учащийся должен уметь:***

- правильно исполнять простейшие движения;
- чувствовать образ, настроение и характер музыки;
- согласовывать движения с музыкой;
- определять музыкальный размер;
- свободно ориентироваться в пространстве.

**Формы подведения итогов:**

Для учащихся первого года обучения в первом полугодии - *зачёт с оценкой*;  
в конце учебного года - *экзамен*.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	
2	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала	1	0,5	0,5
3	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног	1	0,5	0,5
4	Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра	1	0,5	0,5
5	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
6	Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я.Вагановой	1	0,5	0,5
7	Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала	1	0,5	0,5
8	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций	1	0,5	0,5
9	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
10	Соединение движений народного танца в комбинации	1	0,5	0,5
11	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
12	Разучивание движений к вокальному номеру	1	0,5	0,5
13	Танцевальная разминка. Работа с песней	1	0,5	0,5
14	Образ в танце (сочинение композиции по теме)	1	0,5	0,5
15	Творческие задания на развитие чувства ритма	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Комбинации на народном материале	1	0,5	0,5
18	Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало»	1	0,5	0,5
19	Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг-подскок	1	0,5	0,5

20	Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой)	1	0,5	0,5
21	Простейшие элементы спортивного танца	1	0,5	0,5
22	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
23	Соединение разученных движений и элементов в композицию	1	0,5	0,5
24	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой	1	0,5	0,5
25	Движения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
26	Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций	1	0,5	0,5
27	Работа над выразительностью исполняемых движений	1	0,5	0,5
28	Музыкально-игровые задания на образное решение	1	0,5	0,5
29	Работа над вокальным номером	1	0,5	0,5
30	Исполнительское мастерство и образность	1	0,5	0,5
31	Техника исполнения движений в номере	1	0,5	0,5
32	Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса	1	0,5	0,5
33	Координация движений в вокальном номере	1	0,5	0,5
34	Рисунок вокального номера	1	0,5	0,5
35	Композиционное построение вокального номера	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>17,5</b>	<b>18,5</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)**

**Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

**Тема 2. Музыкально-ритмические упражнения на середине зала (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Знакомство с характером музыки. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

**Практика (0,5 часа)**

Разучивание и выполнение музыкально-ритмических упражнений на середине зала в темпе и ритме музыки, на месте, затем во время ходьбы по кругу

простыми шагами. Игры, организованного характера с музыкальными заданиями.

### **Тема 3. Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с правильной постановкой корпуса, головы, с положением рук и ног.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на постановку корпуса: корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице, голова прямо. Бёдра подтянуты вверх, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем, обеспечивая равновесие, I, II, III позиции ног, постановка рук, разучивание позиций рук, постановка кисти руки.

### **Тема 4. Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с основными танцевальными шагами: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой, на releve, с высоким подниманием бедра, ход с носка

#### **Практика (0,5 часа)**

- танцевальный шаг с носка;
- releve на полупальцы;
- шаги с высоким подниманием бедра.

### **Тема 5. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Значение правильной осанки и устойчивой опоры при исполнении музыкально-ритмических движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Перед началом исполнения упражнений принять исходное положение – пятки вместе, носки раздвинуты, ноги выпрямлены, но не напряжены, плечи и шея слегка отведены назад, руки свободно висят вдоль корпуса, голова приподнята.

Упражнения на формирование правильной осанки:

- упражнение без музыки – «Паровозики»;
- упражнение для отработки положения рук на поясе (большие пальцы рук почти сходятся на спине, кисти крепко обхватывают талию, как поясом);
- упражнения на правильное положение рук и плеч;
- упражнение – «Пружинка» - пружинящие полуприседания без остановок движения между сгибанием и разгибанием колен;
- упражнения на укрепление мышц спины и выпрямление позвоночника – «Лодочка».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.

Корпус поднимается вверх, ноги остаются неподвижно лежать на полу. Голова на одном уровне с руками.

## **Тема 6. Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я. Вагановой (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

8 точек класса, зала, сцены по системе А.Я. Вагановой.

### **Практика (0,5 часа)**

Изучение плана класса, знакомство с разделением зала на точки. Изучение подготовительных упражнений к движению:

- 8 точек зала;
- упражнение «Точка»;
- подготовительное упражнение к шагу-подскоку;
- подготовка к «галопу».

## **Тема 7. Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Значение разминки.

Знакомство с музыкальными размером 2/4: марш, полька.

### **Практика (0,5 часа)**

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на  $90^{\circ}$  (влево и вправо).
- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- грудная клетка: движение из сторон в сторону.
- таз (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift.
- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.
- упражнения и движения на развитие музыкального слуха (музыкальный размер – 2/4);

## **Тема 8. Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Разбор музыкального материала на 2/4, 3/4.

Знакомство с понятием «комбинация»; «рисунок танца».

Правила исполнения танцевальных движений и шагов на музыкальный размер 2/4; 3/4.

### **Практика (0,5 часа)**

*Танцевальный этюд на основе вальсового шага:*

- основной шаг вперед-назад;
- вальсовая дорожка по кругу;



- ритмическая дорожка по кругу;
- комбинации из плавных и ритмических движений.

### **Тема 9. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения. (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с особенностями и характером исполнения движений в народном танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на середине зала:

- переменный шаг.
- переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции.
- переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед.
- переменный шаг на каблук.
- комбинация на бег (разные варианты);
- позиции рук: I и II;
- «Ёлочка», «гармошка».

### **Тема 10. Соединение движений народного танца в комбинации (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Логика построения танцевальной комбинации в народно-сценическом танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

- прямой прием построения танцевальных комбинаций – от простого к сложному, имеющий начало и завершение;
- обратный прием – с конца до начала;
- прием переключки или повтор – один исполняет, другой повторяет.

### **Тема 11. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Понятие - основной ритмической структуры в базисных фигурах и элементах танца (шаги и движения корпуса в соответствующем ритме, темпе, динамике).

#### **Практика (0,5 часа)**

- работа над танцевальным шагом в определенном ритме, темпе, динамике;
- работа над движениями корпуса.

### **Тема 12. Разучивание движений к вокальному номеру (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером.

#### **Практика (0,5 часа)**

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения. Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

### **Тема 13. Танцевальная разминка. Работа с песней (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения разминки:

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз;
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»);
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на  $90^{\circ}$  (влево и вправо);
- работа над элементами актерской выразительности и их отбор при создании музыкально-сценического образа в песне

#### **Тема 14. Образ в танце (сочинение композиции по теме) (1 часа)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Образ в танце как музыкально-пластическое решение вокального произведения.

##### **Практика (0,5 часа)**

Творческое задание.

Сочинение композицией на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций, музыки, мимики, жестов, музыкально-танцевальной выразительности

#### **Тема 15. Творческие задания на развитие чувства ритма (1 часа)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Терминология: ритм, длительность, метр, темп. Значение чувства ритма в восприятии и передачи поэтических и музыкально-пластических композиций.

##### **Практика (0,5 часа)**

- **Задание № 1.** «Вопрос—ответ» типа перепляса. Музыка народная. Ученики становятся друг против друга, затем исполнить импровизацию. Один ученик задает ритмический рисунок - вопрос, другой отвечает движением. Движения: переступания, притопы;
- **Задание № 2.** «Ритм-загадка». Без музыкального оформления. Руководитель легкими хлопками задает ритмический рисунок в муз. Разм.  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ . Ученики «отвечают»... Движения: переступания, притопы, шаги, вальсовые движения, па польки;
- **Задание № 3.** Сочинение ритмического рисунка дробных движений на стихотворный текст песни. Например, Сел ко-ма-рик на ду-бок, на ра-ки-товый кус-ток. Движения: переступания, притопы.
- **Задание № 4.** Упражнение на большее разнообразие движений. Задается ритм с использованием трех движений. Ученики «отвечают» так же, используя три движения. Движения: переступания, притопы, выведение ноги на каблук.

#### **Тема 16. Зачетное занятие (1 час)**

##### **Практика (1 час)**

Исполнение музыкально-пластической композиции. Анализ работы, обсуждение, исправление ошибок.

#### **Тема 17. Комбинации на народном материале (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с особенностями и характером исполнения движений в народном танце.

Разучивается правильная постановка ног, рук, корпуса и головы:

- положение рук на талии;
- позиции ног в народном танце: прямые, выворотные, невыворотные;
- положения корпуса в соответствии с характером исполнения.

### **Практика (0,5 часа)**

Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала, чтобы укрепить мышечный и связочный аппарат, выработать навык устойчивости, координации, приобрести свободу движения на площадке.

- простой русский шаг;
- комбинация на бег (разные варианты);
- позиции рук: I и II;
- plie по I прямой и I выворотной позиции ног;
- releve по I прямой и I выворотной позиции ног;
- battement tendu с работой стопы по I прямой и I выворотной позиции ног;
- «ёлочка»;

### **Тема 18. Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало» (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

- выработка правильной осанки, устойчивой опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

- позиции ног.

#### **Практика (0,5 часа)**

- постановка корпуса (в выворотной позиции);
- позиции ног - I, II, III;
- releve на полупальцы по I и II позициям;
- перегибы корпуса в сторону;
- упражнение «Зеркало» - группа разбивается на пары, в каждой паре один партнер точно копирует движения другого, затем партнеры меняются ролями.

### **Тема 19. Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг-подскок (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Танцевальные шаги в народно-сценическом танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над танцевальными шагами на середине зала без музыки и в согласованности с музыкой:

- прямой галоп;
- боковой галоп;
- шаг-подскок с различными движениями руками.

### **Тема 20. Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой) (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Техника исполнения танцевальных движений в повороте.

#### **Практика (0,5 часа)**

- поворот корпуса вокруг себя на месте – работа головы на «точку»;
- поворот на месте и в движении в такт музыке;

- шаг-подскок в повороте;

### **Тема 21. Простейшие элементы спортивного танца (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство со спортивным танцем и его спецификой.

Выразительность и артистичность исполнителя.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над базовыми элементами спортивного танца:

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

### **Тема 22. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основные средства выразительности в танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

- отработка движений под счёт и под музыку;
- соединение движений в связки под счёт и под музыку;
- проучивание и отработка танцевальных комбинаций под счёт и под музыку.

### **Тема 23. Соединение разученных движений и элементов в композицию (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Правила построения коротких композиций на основе разученных движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Танцевальная композиция на основе вальсового шага:

- основной шаг вперёд-назад;
- вальсовая дорожка по кругу;
- покачивания вправо-влево.

### **Тема 24. Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Музыкальные жанры Динамические оттенки. Метроритм.

#### **Практика (0,5 часа)**

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрытие рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);

### **Тема 25. Движения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на развитие подвижности стопы, развитие мышц пресса, гибкости, работа над растяжками:

- перекаты на всю стопу с носка;
- поднимание плеч вверх, отпускание вниз;
- круги плечами вперед, назад;
- повороты и наклоны головы;
- приседание;
- наклоны корпуса вперед;
- прыжки - «Зайчики», «Лягушата», «Лисята», «Цапелки», «Пингвиненок», «Медвежонок»;
- упражнения: «Книжечка», «Уголок», Grand battement jete (лёжа на спине), «Складочки», «Корзиночка», «Колечко».

### **Тема 26. Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Музыкально-пластическое решение в раскрытии образа.

#### **Практика (0,5 часа)**

Образно-музыкальное решение на темы;

- «На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления;
- «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей;
- «Снежинки» – импровизация;
- «Голуби» – этюд на построение и перестроение;
- «Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук;
- «Лыжники» – импровизация;
- «Весеннее настроение».

### **Тема 27. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Строение музыкальной речи, динамические оттенки, метроритм.

#### **Практика (0,5 часа)**

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;
- с акцентом на сильную и слабую долю;
- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).

### **Тема 28. Музыкально-игровые задания на образное решение (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Беседа о движениях, которые помогают передавать в пластике образ животных, насекомых, сказочных героев.

#### **Практика (0,5 часа)**

Задания на образные решения, музыкальных композиций:

- «Кошка точит коготки» (игра-танец с движениями рук);
- «Буратино» (игра-танец с элементами польковых движений);
- «Цыплята»;
- «Попрыгушки».

### **Тема 29. Работа над вокальным номером (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером

#### **Практика (0,5 часа)**

Разбор вокального номера. Пространственно-пластическое решение. Репетиция.

### **Тема 30. Исполнительское мастерство и образность (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Образ и сценическое отображение эмоций и чувств.

#### **Практика (0,5 часа)**

Поза в хореографическом искусстве: поза «Лепим скульптуру».

Пантомима и жест: «Расскажи стихи руками», мимика лица «Вкусно – не вкусно».

Создаём характеры пешеходов: старушка с собачкой, прохожий с больным зубом, мама с разбегающимися детьми.

### **Тема 31. Техника исполнения движений в номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Значение техники исполнения движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение и исполнение танцевальных этюдов, композиций.

### **Тема 32. Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Выработка правильной осанки, устойчивой опоры.

#### **Практика (0,5 часа)**

- Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку – со второго полугодия);
- Позиции ног — I, II, III;
- Releve на полупальцы по I и II позициям;
- Перегибы корпуса в сторону;

- Demi plie - «складывание», «сгибание», приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Demi plie по I, II позициям;
- Battement tendu - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.
- Battement tendu из I позиции в сторону.

### **Тема 33. Координация движений в вокальном номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Общий характер вокального номера.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над речью - двигательными и вокально-двигательными координациями в разных темпо-ритмических вариантах.

### **Тема 34. Рисунок вокального номера (1 часа)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сочетание пения с движением.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над ритмическим рисунком вокального номера, соединяя движения рук и ног с исполнением и соответствующие характеру и содержанию песни.

### **Тема 35. Композиционное построение вокального номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сюжетно-образная композиционная основа вокального произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над композиционным решением вокального номера, предающим ему единство и целостность, подчиняющих его элементы друг другу и замыслу автора.

### **Тема 36. Экзамен (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

**Календарный учебный график  
на 2022-2023 учебный год  
программа «Хореография»**

**1 год обучения  
группа 02-01X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	15.09	18:30–19:10	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.205	Беседа
2.	22.09	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала	Каб.205	Наблюдение
3.	29.09	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног	Каб.205	Наблюдение
4.	05.10	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра	Каб.205	Наблюдение
5.	12.10	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	Каб.205	Наблюдение
6.	19.10	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я.Вагановой	Каб.205	Наблюдение
7.	26.10	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала	Каб.205	Наблюдение
8.	02.11	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций	Каб.205	Наблюдение
9.	09.11	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения	Каб.205	Наблюдение
10.	16.11	18:30–19:10	Практическое	1	Соединение	Каб.205	Наблюдение



			занятие		движений народного танца в комбинации		
11.	23.11	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	Каб.205	Наблюдение
12.	30.11	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Разучивание движений к вокальному номеру	Каб.205	Наблюдение
13.	07.12	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Танцевальная разминка. Работа с песней	Каб.205	Наблюдение
14.	14.12	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Образ в танце (сочинение композиции по теме)	Каб.205	Наблюдение
15.	21.11	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Зачетное занятие	Каб.205	Зачет
16.	28.11	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Творческое задание на развитие чувства ритма	Каб.205	Наблюдение
17.	11.01	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Комбинации на народном материале	Каб.205	Наблюдение
18.	18.01	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало»	Каб.205	Наблюдение
19.	25.01	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг-подскок	Каб.205	Наблюдение
20.	01.02	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой)	Каб.205	Наблюдение
21.	08.02	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Простейшие элементы спортивного танца	Каб.205	Наблюдение
22.	15.02	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	Каб.205	Наблюдение
23.	22.02	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Соединение разученных движений и элементов в композицию	Каб.205	Наблюдение
24.	29.02	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой	Каб.205	Наблюдение

25.	07.03	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Движения с нагрузкой на различные группы мышц	Каб.205	Наблюдение
26.	14.03	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций	Каб.205	Наблюдение
27.	21.03	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Работа над выразительностью исполняемых движений	Каб.205	Наблюдение
28.	28.03	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Музыкально-игровые задания на образное решение	Каб.205	Наблюдение
29.	04.04	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Работа над вокальным номером	Каб.205	Наблюдение
30.	11.04	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Исполнительское мастерство и образность	Каб.205	Наблюдение
31.	18.04	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Техника исполнения движений в номере	Каб.205	Наблюдение
32.	25.04	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса	Каб.205	Наблюдение
33.	16.05	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Координация движений в вокальном номере	Каб.205	Наблюдение
34.	23.05	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Рисунок вокального номера	Каб.205	Наблюдение
35.	30.05	18:30–19:10	Практическое занятие	1	Экзамен	Каб.205	Наблюдение

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### для педагога:

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. - М., 1991.
2. Гусевы С. и Ю. Танцы Артека. - М., 1993.
3. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. - М., 2003.
4. Классификация фигур // Итоги, МФТС. - 1996-2000.
5. Климова А. С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. - М., 2005.
6. Климова А. С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДЦ(Ю)Т. - 2005. - № 3.
7. Материалы Международного конгресса по социальным танцам 1998 года. - М., 1998.
8. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. - СПб, 1993.
9. Смирнова М. Основные элементы классического танца. - М.: Министерство культуры РСФСР, 1979.
10. Информационный бюллетень. - М.: РГАФК, 1996-1998.
11. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. - СПб., 1993.
12. Соколовский Ю. Е. Основы педагогики бальной хореографии. - М., 1976.
13. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. - СПб., 1994.
14. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
15. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. - М., 1975.
16. Ладыгин Л. Методические рекомендации по музыкальному оформлению уроков классического танца. - М., 1980.
17. «Учите детей танцевать» Авторы: Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Москва «Век информации» 2009
18. Кулагина И. Е. Художественное движение. Метод Л.Н.Алексеевой: Пособие для преподавателей общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования. В 2 ч. / И.Е. Кулагина. — М., 1999, 2000.
19. Методическое пособие по модерн – джаз танцу В.Ю. Никитина, доцента Российской академии театрального искусства, кандидата искусствоведения. М, 1987г.
20. Джазовый танец Иевлева Л.Д. Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры. (Челябинский государственный институт искусства и культуры, кафедра хореографии. Челябинск, 1996.)
21. Лопухов А.А., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – СПб: «Лань»; «Планета музыки», 2007.
22. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: учебное пособие. – М.: Владос, 2002.
23. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Этюды: учебное пособие. – М.: Владос, 2004.

24. Борзов А.А. Народный танец на самодеятельной сцене. (Учебно-методическое пособие). – М.: ВНМЦ НТ и КПР, 1986.

**для учащихся:**

1. К.Касл, Детская энциклопедия балета.- Москва:Астрель, 2001г.
2. Васильева Т. Балетная осанка- М.: ЦНКМ, 1983.
3. Тарасов Н. Классический танец, Л.: Искусство, 1980.
4. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. - М., 1975.
5. Барщинникова Т. - «Азбука хореографии» 1996
6. Череховская Р. Танцевать могут все. – Минск, 1973, с. 6-11