

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
от 31.08.2023 № 30

Дополнительная
общеобразовательная программа
«Хореографическая студия «Аквamarin»

Направленность: художественная

Возраста: 11-14 лет

Срок реализации: 4 года.

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Абрамова Елена Юрьевна

п. Кугеси

1. Образовательная деятельность

Направленность программы – художественная.

Программа опирается на **нормативно-правовую базу** (перечень нормативных актов федерального, регионального уровня и уровня ОО):

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав ЦДТ.

Отличительные особенности программы – Программа дополнительного образования разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Формы организации образовательного процесса. Занятия проводятся в групповой форме. Форма обучения – очная. Возраст обучающихся 11-14 лет.

При дистанционном обучении занятия проводятся с использованием цифровых ресурсов, таких как WhatsApp, Viber, VK, Skype, YouTube, и т.д. По необходимости применяются индивидуальные занятия с солистами и неуспевающими.

Условия приема. Прием детей в группы проходит без специального отбора и любого возраста.

Режим занятий – Обучающиеся в группах четырехлетнего обучения занимаются 1 раз в неделю по 2 часа - 66 часов в год.

В учебном году 33 недели.

1. Цели и задачи:

Цель программы: - подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности;

Задачи:

Обучающие:

- Научить владеть выразительными средствами танца.
- Овладение образным языком хореографического искусства посредством формирования знаний,
- Умений и навыков в изучении танцев народов мира и современной хореографии.

Развивающие:

- Развить внимание, наблюдательность, воображение, память и художественный вкус.
- Содействовать физическому развитию, укреплению организма, исправлению имеющихся недостатков (сутулости, неправильной походки).
- Развитие творческой активности школьников,

Воспитательные:

- Способность воспитанию чувства коллективизма, творческой активности, силы воли, любви к труду.
- Прививать навыки культуры поведения в коллективе.
- Воспитание эстетической культуры.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Первый год обучения.				
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Позиции ног и позиции рук.	1	0,5	0,5
3.	Элементы русского народного танца:			
3.1.	Положения рук и ног.	1	0,5	0,5
3.2.	Раскрывание и закрывание рук.	2	1	1
3.3.	Переводы рук из положения в положение.	1	0,5	0,5
3.4.	Притопы.	2	-	2
3.5.	Шаги.	2	-	2
3.6.	«Гармошка».	1	-	1
3.7.	«Елочка».	1	-	1
3.8.	Припадание в сторону.	2	0,5	1,5
3.9.	Перескоки с ноги на ногу.	2	0,5	1,5
4.0.	Легкий бег на месте и в продвижении.	2	-	2
4.1.	Подскоки	1	-	1
4.2.	«Моталочка» простая.	1	-	1
4.3.	Хлопки и хлопущки.	4	1	3
4.4.	Присядки.	4	1	3
4.5.	«Веребочка» простая.	2	1	1
4.6.	«Ковырялочка».	1	0,5	0,5
4.7.	«Ключ» простой.	1	-	1
4.8.	Хоровод.	3	1	2
5.0.	Текущий контроль	1	-	1
6.0.	Элементы белорусского народного танца:			
6.1.	Положения рук и ног.	1	-	1
6.2.	Притопы.	1	-	1
6.3.	Подскоки на двух ногах.	1	-	1
6.4.	Простые подскоки на месте.	1	-	1
6.5.	Основной ход.	2	1	1
6.6.	Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед.	2	1	1
6.7.	Тройные притопы с наклоном.	2	1	1
6.8.	«Лявониха» (этюд).	3	1	2
6.9.	«Крыжачок» (этюд).	3	1	2
7.0.	Основные движения танцев прибалтийских республик:			
7.1.	Положение рук и ног.	1	-	1
7.2.	Простые шаги на приседании.	1	-	1
7.3.	Перескоки с ноги на ногу.	1	-	1
7.4.	Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию.	1	-	1
7.5.	Прыжки с перекрещенными ногами.	1	-	1
7.6.	Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.	1	-	1
7.7.	Прыжки с поджатыми ногами.	1	-	1
7.8.	«Руцавиетис» (этюд).	3	1	2
7.9.	«Йоксу-полька» (этюд).	3	1	2
8.0.	Промежуточная аттестация (выступления на открытых мероприятиях)	1	-	1
	Всего	66	16	50
Второй год обучения.				
1.	Занятие по технике безопасности.	1	-	1
2.	Упражнения у станка.	18	2	16
3.	Элементы русского народного танца:			
3.1.	Поочередное раскрывание рук.	1	-	1
3.2.	Бытовой шаг с притопом.	1	-	1
3.3.	Шаркающий шаг.	1	-	1

3.4.	Переменный ход.	1	-	1
3.5.	Девичий лирический ход.	1	-	1
3.6.	Боковое припадание.	1	-	1
3.7.	Перескоки с ноги на ногу в 3 позиции с продвижением в сторону.	1	-	1
3.8.	«Веребочка» с двойным ударом подушкой стопы.	1	-	1
3.9.	«Ключ» второй и третий вид.	1	-	1
4.0.	Дробные движения (двойные удары).	1	-	1
4.1.	Присядки.	1	-	1
4.2.	Хлопки и хлопушки.	1	-	1
4.3.	«Тимоня» (этюд).	2	1	1
4.4.	Вращения.	1	-	1
5.	Элементы украинского народного танца:			
5.1.	Позиции и положения рук в сольном, парном и массовом танце.	1	-	1
5.2.	Простые наклоны и притопы.	1	-	1
5.3.	«Дорижка простая».	1	0,5	0,5
5.4.	«Дорижка плетена».	1	0,5	0,5
5.5.	«Выхилиясник» и «выхилиясник с угинанием».	1	0,5	0,5
5.6.	«Бигунец».	1	0,5	0,5
5.7.	«Голубец» на месте и с продвижением в сторону.	1	0,5	0,5
5.8.	Этюд в характере украинского танца	1	-	1
6.	Текущий контроль.	1	-	1
7.	Элементы закарпатского танца:			
7.1.	Основной ход.	1	0,5	0,5
7.2.	Переступания с выносом ноги накрест к себе и от себя.	1	-	1
7.3.	Удары двойные и одинарные каблуком.	1	-	1
7.4.	Прыжки и «винт» корпусом в воздухе.	1	-	1
7.5.	Дорожка плетеная.	1	-	1
7.6.	Мелкие переступания с выкидыванием ноги вперед.	2	-	2
7.7.	Повороты в паре с работой корпуса.	1	0,5	0,5
8.	Элементы итальянского сценического танца «Тарантелла»:			
8.1.	Положения ног, характерные для танца.	1	0,5	0,5
8.2.	Положения рук в танце.	1	-	1
8.3.	Движения рук с тамбурином.	1	-	1
8.4.	Скольжение на носок вперед с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад.	2	0,5	1,5
8.5.	Шаг с ударом носком по полу и с поворотом корпуса с продвижением назад.	1	-	1
8.6.	Бег тарантеллы на месте и с продвижением.	2	1	1
8.7.	Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.	1	0,5	0,5
8.8.	Перескоки с ноги на ногу.	1	-	1
8.9.	Соскок двумя ногами во вторую позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест с другой.	2	0,5	1,5
8.10.	«Тарантелла» (этюд).	2	0,5	1,5
9.	Промежуточная аттестация (выступления на открытых мероприятиях)	1	-	1
	Всего	66	10	56

	Третий год обучения.			
1.	Занятие по технике безопасности.	1	-	1
2.	Упражнения у станка.	16	1	15
3.	Элементы чувашского народного танца:			
3.1.	Позиции и положения ног.	1	-	1
3.2.	Припадание на повороте.	1	-	1

3.3.	Скользкий шаг назад.	1	-	1
3.4.	«Гармошка».	1	-	1
3.5.	Ход на каблук.	1	-	1
3.6.	Дроби.	1	-	1
3.7.	Шаги с подскоком.	1	-	1
3.8.	Присядки.	1	-	1
4.0.	Чувашский игровой этюд.	3	1	2
5.	Элементы башкирского народного танца:			
5.1.	Положения ног, характерные для танца.	1	0,5	0,5
5.2.	Положения рук в сольном и парном танце.	1	0,5	0,5
5.3.	Переменный ход.	1	-	1
5.4.	Дробный ход и выстукивания.	1	-	1
5.5.	Ход назад с ударом пятки об пол.	1	-	1
5.6.	Боковой ход и боковое переступание.	1	-	1
5.7.	«Трилистник».	1	0,5	0,5
5.8.	Движения руками «веретено», «вибрация кистями».	2	-	2
5.9.	Простая дробь.	1	-	1
6.0.	Этюд в характере башкирского народного танца.	2	-	2
7.	Текущий контроль	1	-	1
8.	Элементы узбекского народного танца:			
8.1.	Положения рук и ног.	1	0,5	0,5
8.2.	Поклон.	1	0,5	0,5
8.3.	Движения кистей рук и плеч.	1	0,5	0,5
8.4.	Движение головы из стороны в сторону.	1	-	1
8.5.	Ходы.	1	-	1
8.6.	«Гармошка».	1	-	1
8.7.	Перегибания корпуса назад.	1	-	1
8.8.	Опускания на колено.	1	-	1
8.9.	Этюд в характере узбекского народного танца.	3	1	2
9.	Элементы молдавского народного танца:			
9.1.	Положения рук в сольном, парном и массовом танце.	1	0,5	0,5
9.2.	Ход с подскоком.	1	-	1
9.3.	Бег на месте и в продвижении.	1	-	1
9.4.	Боковой ход на одну ногу.	1	-	1
9.5.	Припадания.	1	-	1
9.6.	Ход на одну ногу с прыжком.	1	-	1
9.7.	Боковой ход с каблука.	1	-	1
9.8.	Выбросы ног накрест с подскоком на одной ноге.	1	-	1
9.9.	«Молдавеняска» (этюд).	2	1	1
10.	Освоение технических приемов для прыжков и вращений:			
10.1.	Прыжки на двух ногах.	1	0,5	0,5
10.2.	Подскоки по диагонали в повороте.	1	0,5	0,5
10.3.	Бег по диагонали в повороте.	1	0,5	0,5
11.	Промежуточная аттестация (отчетный концерт по итогам года)	1	-	1
	Всего	66	9	57

Четвертый год обучения.				
1.	Занятие по технике безопасности.	1	-	1
2.	Упражнения у станка.	12	1	11
3.	Элементы татарского народного танца:			
3.1.	Позиции и положения рук и ног.	1	0,5	0,5
3.2.	Переменный шаг с прыжком.	1	0,5	0,5
3.3.	Татарский ход.	1	-	1
3.4.	«Бурма».	1	-	1
3.5.	«Ковырялочка».	1	-	1

3.6.	Дробные ходы.	1	-	1
3.7.	Прыжки, хлопки.	1	-	1
3.8.	Этюд в характере татарского народного танца.	2	-	2
4.	Элементы марийского народного танца:			
4.1.	Положения рук и ног.	1	0,5	0,5
4.2.	Боковой ход в повороте.	1	0,5	0,5
4.3.	Боковой ход с поворотом кистей рук.	1	-	1
4.4.	«Елочка» с притопом.	1	-	1
4.5.	Отход назад на одну ногу.	1	-	1
4.6.	Припадание накрест.	1	-	1
4.7.	Дробь с поворотом и ритмическая дробь.	1	-	1
4.8.	Хромой ход.	1	-	1
4.9.	Этюд на основе выученных движений.	1	-	1
5.	Текущий контроль	1	-	1
6.	Элементы польского танца:			
6.1.	Основной ход мазурки.	1	0,5	0,5
6.2.	Легкий бег.	1	-	1
6.3.	«Голубец».	1	-	1
6.4.	«Отбияне».	1	-	1
6.5.	Подготовка к парному вращению.	1	-	1
6.6.	«Обертас».	1	-	1
6.7.	«Кабриоль» в сторону.	1	-	1
6.8.	Dos-a-dos (на различных движениях).	1	-	1
6.9.	Заклучение простое и двойное.	1	-	1
7.0.	«Ключ» и волнообразные движения рук.	1	-	1
7.1.	«Мазурка» (этюд).	3	1	2
8.	Элементы венгерского сценического танца:			
8.1	Положения рук и ног.	1	0,5	0,5
8.2.	«Ключ».	2	-	2
8.3.	Заклучение (одинарное и двойное).	1	-	1
8.4.	Ras balance.	1	-	1
8.5.	Переборы с открыванием ноги в сторону.	1	-	1
8.6.	«Веровочка».	1	-	1
8.7.	Battement developpé вперед с шагами.	1	-	1
8.8.	«Голубец» простой и в прыжке.	1	-	1
8.9.	Поворот на обеих ногах в 5 позиции.	2	1	1
9.0.	«Чардаш» (этюд).	3	1	2
10.	Техника прыжков и вращений:			
10.1.	Вращения на каблуках.	2	1	1
10.2.	Воздушные туры.	2	1	1
10.3.	Вращения по диагонали.	2	1	1
11.	Промежуточная аттестация (отчетный концерт по итогам года)	1	-	1
	Всего	66	10	56
	Итого	264	45	219

2.2. Содержание учебного плана Первый год обучения.

Задачей первого года обучения является знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов, развитие элементарных навыков координации движения.

Позиции ног. В первом классе используются 6 прямая, 1 и 3 выворотные позиции.

Позиции рук. Подготовительная, 4, 1, 2 и 3 позиции.

Поклон. 4 такта 4/4.

Основные элементы русского народного танца.

1. Основные положения ног: 1, 2, 3, выворотные и прямые, 1, 2 закрытые.
2. Положения рук и позиции в сольных, парных и массовых танцах.
3. Раскрывание и закрывание рук.
4. Переводы рук из положения в положение.

5. Притопы (одинарные, двойные).
6. Шаги с носка, с каблука, на полупальцах.
7. «Гармошка».
8. «Ёлочка».
9. Припадание в сторону по 3 позиции.
10. Перескоки с ноги на ногу.
11. «Веревочка» простая.
12. «Ковырялочка».
13. «Моталочка» простая.
14. «Ключ» простой.
15. Хлопки и хлопушки одинарные, двойные, тройные.
16. Присядки по 6, 1 позиции (для мальчиков).
17. Хоровод.

Элементы белорусского народного танца.

1. Положения рук.
2. Притопы одинарные.
3. Подскоки на двух ногах по 6 позиции.
4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Основной ход.
6. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.
7. Тройные притопы с наклоном.
8. «Лявониха» (в характере белорусского народного танца).
9. «Крыжачок» (в характере белорусского народного танца).

Основные движения танцев прибалтийских республик.

1. Положения рук.
2. Простые шаги на приседании.
3. Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.
4. Прыжки с 1 прямой на 2 прямую позицию и обратно.
5. Прыжки с перекрещенными ногами.
6. Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.
7. Прыжки с поджатыми ногами на месте и в продвижении.
8. «Руцавиетис» (в характере танцев прибалтийских республик).
9. «Йоксу-полька» (в характере танцев прибалтийских республик).

Второй год обучения.

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем переносятся на середину зала; а также более сложные танцевальные комбинации, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, украинского, итальянского танцев.

Упражнения у станка. Занятия по данной теме поведутся в течение всего полугодия в качестве разогревающих элементов. Совмещаются с остальными упражнениями на середине зала.

1. Позиции ног: 6, 1, 2, 2 прямая, 3.
2. Preparation.
3. Battement tendu по всем позициям.
4. Demi plie и grand plie по всем позициям.
5. Battement tendu jette по 1, 3 позициям.
6. Rond de jamb par terre «восьмерка».
7. Подготовка к «веревочке».
8. Battement developpe на 45° во всех направлениях.
9. Flic-flac, мазки подушечкой стопы по полу к себе и от себя.
10. Pas tortille (повороты стопы одинарные).
11. Grand battement jette во всех направлениях.

Упражнения на середине зала.

Элементы русского народного танца.

1. Поочередное раскрытие рук.
2. Бытовой шаг с притопом.

3. Шаркающий шаг.
4. Переменный ход.
5. Девичий лирический ход.
6. Боковое припадание.
7. Перескоки с ноги на ногу по 3 позиции с продвижением в сторону.
8. «Веребочка» простая, с двойным ударом подушечкой стопы.
9. «Ключ» 2-й, 3-й вид.
10. Дробные движения (двойные удары).
11. Присядки (для мальчиков):
 - присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1 позиции;
 - присядка с выбрасыванием ноги в воздух вперед и в сторону;
 - присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и в воздух.
12. Хлопки и хлопушки (для мальчиков):
 - удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад, в сторону;
 - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу;
 - поочередные удары по голенищу сапога спереди, сзади;
 - по голенищу сапога спереди крест-накрест.
13. Подготовка к вращениям (на припадании, на беге).
14. «Тимоня» (этюд в характере русского народного танца).

Элементы украинского народного танца.

1. Положения рук в сольном, парном и массовом танце.
2. Простые наклоны и притопы.
3. «Веребочка».
4. «Дорижка простая».
5. «Дорижка плетена».
6. «Выхилияшник» и «выхилияшник с угинанием».
7. «Бигунец».
8. «Голубец» на месте и в продвижении в сторону.

Элементы закарпатского танца.

1. Основной ход.
2. Переступания с выносом ноги накрест к себе и от себя.
3. Удары двойные и одинарные каблуком об пол.
4. Прыжки и «винт» корпусом в воздухе.
5. Дорожка плетеная.
6. Мелкие переступания с выкидыванием ног вперед с вытянутым коленом.
7. Повороты в паре с работой корпуса.

Элементы итальянского сценического танца «Тарантелла».

1. Положения ног, характерные для танца.
2. Положения рук в танце.
3. Движения рук с тамбурином.
4. Скольжение на носок вперед с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад.
5. Шаг с ударом носка по полу с поворотом корпуса с продвижением назад.
6. Бег «тарантеллы» на месте и с продвижением.
7. Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене.
8. Перескоки с ноги на ногу.
9. Соскок двумя ногами во 2 позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.
10. «Тарантелла» (этюд в характере итальянского танца).

Третий год обучения.

Третий год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Добавляются перегибания корпуса, полуповороты. Начинается изучение танцев народов Поволжья.

Упражнения у станка. Занятия по данной теме поведутся в течение всего полугодия в качестве разогревающих элементов. Совмещаются с остальными упражнениями на середине зала.

1. Позиции ног: 6, 1, 1 прямая, 2, 2 прямая, 3.
2. Приседания резкие и плавные по всем позициям.
3. Battement tendu на каблук-носок по всем позициям.
4. Battement tendu jette с работой стопы опорной ноги.
5. Rond de jamb par terre ребром каблука по полу.
6. Pas tortille (повороты стопы двойные).
7. Battement fondu на 45° на всей стопе.
8. Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
9. Battement developpe на 90° с одним ударом каблука опорной ноги.
10. «Веер» - маленькие броски рабочей ноги от щиколотки опорной с вытянутой стопой.
11. Подготовка к «качалке» и «качалка».
12. Каблучные выстукивания.
13. Grand battement jette растяжка по 1 позиции.
14. Наклоны и перегибания корпуса вперед, в сторону и назад.
15. Маленькие «голубцы» лицом к станку.
16. Присядки.

Упражнения на середине зала.

Элементы чувашского народного танца.

1. Позиции и положения ног.
2. Положения рук в сольном, парном танце.
3. Припадание на повороте.
4. Скользящий шаг назад.
5. «Гармошка».
6. Ход на каблук.
7. Дроби.
8. Шаги с подскоком.
9. Присядки.
10. Чувашский игровой танец.

Элементы башкирского народного танца.

1. Положения ног, характерные для танца.
2. Положения рук в сольном, парном танцах.
3. Переменный ход.
4. Дробный ход и выстукивания.
5. Ход назад с ударом пятки об пол.
6. Боковой ход и боковое переступание.
7. Простая дробь.
8. «Трилистник».
9. Движения руками: «веретено», «вибрация кистями».
10. Этюд в характере башкирского народного танца.

Элементы узбекского народного танца.

1. Положения рук и ног.
2. Поклон.
3. Движение кистей рук (вращение, щелчки, хлопки).
4. Движение рук (взмахи, волны).
5. Движения плеч.
6. Движения головы из стороны в сторону.
7. Ходы.
8. «Гармошка».
9. Перегибания корпуса назад.
10. Опускание на колени.
11. Этюд в характере узбекского народного танца.

Элементы молдавского народного танца.

1. Положения рук в сольном, парном и массовом танце.
2. Ход с подскоком (на месте, с продвижением, в повороте).
3. Бег на месте, в продвижении.
4. Боковой ход на одну ногу.
5. Припадания.
6. Ход на одну ногу с прыжком.
7. Боковой ход с каблука.
8. Выбросы ног накрест с подскоком на одной ноге.
9. «Молдавеняска» (этюд в характере молдавского танца).

Освоение технических приемов для прыжков и вращений:

1. Прыжки на двух ногах.
2. Подскоки по диагонали в повороте.
3. Бег по диагонали в повороте.

Четвертый год обучения.

Продолжение изучения новых элементов у станка и на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжение изучения танцев народов Поволжья. Знакомство с танцами народов мира.

Упражнения у станка. Занятия по данной теме поведутся в течение всего полугодия в качестве разогревающих элементов. Совмещаются с остальными упражнениями на середине зала.

1. Позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5.
2. Demi et grand plie по всем позициям.
3. Battement tendu с поворотом ноги в закрытое положение в сторону.
4. Battement tendu jette balancoir
5. Rond de jamb ребром каблука по воздуху.
6. Battement fondu с подъемом на полупальцы опорной ноги и с наклоном корпуса.
7. Подготовка к «веревочке» с прыжком.
8. Battement developpe с двойным ударом каблука опорной ноги .
9. Flic-flac с переступанием.
10. Дробные выстукивания «Zapateado».
11. Grand battement jette balancoir.
12. «Голубцы» на 45° и на 90° в сторону лицом к станку.
13. Подготовка к «штопору» и «штопор» лицом к станку.

Упражнения на середине зала.

Элементы татарского народного танца.

1. Положения рук и ног.
2. Переменный шаг с прыжком.
3. Татарский ход.
4. «Бурма».
5. «Ковырялочка».
6. Дробные ходы.
7. Прыжки, хлопки.
8. Этюд на основе выученных движений.

Элементы марийского народного танца.

1. Положения рук и ног.
2. Боковой в повороте.
3. Боковой ход с поворотом кистей рук.
4. «Елочка» с притопом.
5. Отход назад на одну ногу.
6. Припадание накрест.
7. Вертушка с соскоком на обе ноги.
8. Дробь с поворотом и ритмическая дробь.
9. Хромой ход.
10. Тройная дробь.
11. Этюд на основе выученных движений.

Элементы польского танца.

1. Основной ход мазурки.
2. Легкий бег.
3. «Голубец».
4. «Отбияне» (скольжение одной ногой с подбиванием ее другой).
5. Подготовка к парному вращению.
6. «Обертас».
7. «Кабриоль» в сторону на 45°.
8. Dos-a-dos на различных движениях.
9. Заключение простое и двойное.
10. «Ключ» и волнообразные движения рук.
11. «Мазурка» (этюд в характере польского танца).

Элементы венгерского сценического танца.

1. Положения рук и ног.
2. «Ключ».
3. Заключение одинарное и двойное.
4. Pas balancé.
5. Переборы с открыванием ноги в сторону.
6. «Веревочка» на месте и с продвижением.
7. Battement developpe с шагами.
8. «Голубец» простой и в прыжке.
9. Поворот на обеих ногах по 5 позиции.

Техника прыжков и вращений.

1. Вращения на каблуках.
2. Воздушные туры.
3. Вращения по диагонали.
4. Прыжки с поджатыми ногами.

3. Планируемые результаты

По окончании курса учащийся легко адаптируется в обществе и благодаря наработанным качествам при желании может продолжить обучение в специализированных учебных заведениях.

Ожидаемые результаты в конце первого года обучения:

- знать первоначальные представления о народном танце, его истории,
- знать его основные требования,
- владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координацией движений,
- уметь выполнять тренажные упражнения.

Ожидаемые результаты в конце второго года обучения:

- имеют представление о народном танце; об особенностях русского народного танца,
- знают художественно-выразительные средства русского танца: основные позиции и положения рук, ног и головы в русском танце,
- понимают взаимосвязь музыки и танца, влияние музыки на характер танца,
- знают названия движений, их перевод,
- освоили прямые и выворотные позиции ног,
- умеют ориентироваться в пространстве.

Ожидаемые результаты в конце третьего года обучения:

- имеют представление о танцевальной культуре разных народов: русских, украинцев, эстонцев и др.,
- знают правила исполнения движений
- умеют передавать характер и настроение музыки в танце, различают на слух танцевальные ритмы,
- умеют ориентироваться на сценической площадке,
- владеют навыками закономерной координации движений рук, головы,
- исполнять движения грамотно и музыкально.

Ожидаемые результаты в конце четвертого года обучения:

- владеть быстротой запоминания комбинаций, развитой силой и выносливостью,

- владеют танцевальной манерой исполнения - культурой общения с партнером,
- умеют работать в ансамбле.

4. Календарный учебный график на текущий учебный год

Начало учебных занятий - 1 октября.

Продолжительность учебного года по дополнительной общеобразовательной программе - 33 недели.

Окончание учебных занятий - 31 мая.

Каникулы зимние: 1 января - 9 января.

Каникулы летние: 01 июня - 31 августа.

№	Наименование тем и разделов.	Количество часов			Учебная неделя
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения.					
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	1
2.	Позиции ног и позиции рук.	1	0,5	0,5	1
3.	Элементы русского народного танца:				
3.1.	Положения рук и ног.	1	0,5	0,5	2
3.2.	Раскрывание и закрывание рук.	2	1	1	2-3
3.3.	Переводы рук из положения в положение.	1	0,5	0,5	3
3.4.	Притопы.	2	-	2	4
3.5.	Шаги.	2	-	2	5
3.6.	«Гармошка».	1	-	1	6
3.7.	«Елочка».	1	-	1	6
3.8.	Припадание в сторону.	2	0,5	1,5	7
3.9.	Перескоки с ноги на ногу.	2	0,5	1,5	8
4.0.	Легкий бег на месте и в продвижении.	2	-	2	9
4.1.	Подскоки	1	-	1	10
4.2.	«Моталочка» простая.	1	-	1	10
4.3.	Хлопки и хлопущки.	4	1	3	11-12
4.4.	Присядки.	4	1	3	12-13
4.5.	«Веребочка» простая.	2	1	1	14
4.6.	«Ковырялочка».	1	0,5	0,5	15
4.7.	«Ключ» простой.	1	-	1	15
4.8.	Хоровод.	3	1	2	16-17
5.0.	Текущий контроль	1	-	1	17
6.0.	Элементы белорусского народного танца:				
6.1.	Положения рук и ног.	1	-	1	18
6.2.	Притопы.	1	-	1	18
6.3.	Подскоки на двух ногах.	1	-	1	19
6.4.	Простые подскоки на месте.	1	-	1	19
6.5.	Основной ход.	2	1	1	20
6.6.	Поочередное выбрасывание ног на каблук вперед.	2	1	1	21
6.7.	Тройные притопы с наклоном.	2	1	1	22
6.8.	«Лявониха» (этюд).	3	1	2	23-24
6.9.	«Крыжачок» (этюд).	3	1	2	24-25
7.0.	Основные движения танцев прибалтийских республик:				
7.1.	Положение рук и ног.	1	-	1	26
7.2.	Простые шаги на приседании.	1	-	1	26
7.3.	Перескоки с ноги на ногу.	1	-	1	27
7.4.	Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию.	1	-	1	27
7.5.	Прыжки с перекрещенными ногами.	1	-	1	28
7.6.	Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.	1	-	1	28
7.7.	Прыжки с поджатыми ногами.	1	-	1	29

7.8.	«Руцавиетис» (этюд).	3	1	2	29-30
7.9.	«Йоксу-полька» (этюд).	3	1	2	31-32
8.0.	Промежуточная аттестация (выступления на открытых мероприятиях)	1	-	1	32
	Всего	66	16	50	

Второй год обучения.					
1.	Занятие по технике безопасности.	1	-	1	1
2.	Упражнения у станка.	18	2	16	10
3.	Элементы русского народного танца:				
3.1.	Поочередное раскрытие рук.	1	-	1	10-11
3.2.	Бытовой шаг с притопом.	1	-	1	11
3.3.	Шаркающий шаг.	1	-	1	12
3.4.	Переменный ход.	1	-	1	12
3.5.	Девичий лирический ход.	1	-	1	13
3.6.	Боковое припадание.	1	-	1	13
3.7.	Перескоки с ноги на ногу в 3 позиции с продвижением в сторону.	1	-	1	14
3.8.	«Веребочка» с двойным ударом подушкой стопы.	1	-	1	14
3.9.	«Ключ» второй и третий вид.	1	-	1	15
4.0.	Дробные движения (двойные удары).	1	-	1	15
4.1.	Присядки.	1	-	1	16
4.2.	Хлопки и хлопущки.	1	-	1	16
4.3.	«Тимоня» (этюд).	2	1	1	17
4.4.	Вращения.	1	-	1	18
5.	Элементы украинского народного танца:				
5.1.	Позиции и положения рук в сольном, парном и массовом танце.	1	-	1	18
5.2.	Простые наклоны и притопы.	1	-	1	19
5.3.	«Дорижка простая».	1	0,5	0,5	19
5.4.	«Дорижка плетена».	1	0,5	0,5	20
5.5.	«Выхилиясник» и «выхилиясник с угинанием».	1	0,5	0,5	20
5.6.	«Бигунец».	1	0,5	0,5	21
5.7.	«Голубец» на месте и с продвижением в сторону.	1	0,5	0,5	21
5.8.	Этюд в характере украинского танца	1	-	1	22
6.	Текущий контроль.	1	-	1	22
7.	Элементы закарпатского танца:				
7.1.	Основной ход.	1	0,5	0,5	23
7.2.	Переступания с выносом ноги накрест к себе и от себя.	1	-	1	23
7.3.	Удары двойные и одинарные каблуком.	1	-	1	24
7.4.	Прыжки и «винт» корпусом в воздухе.	1	-	1	24
7.5.	Дорожка плетеная.	1	-	1	25
7.6.	Мелкие переступания с выкидыванием ноги вперед.	2	-	2	25-26
7.7.	Повороты в паре с работой корпуса.	1	0,5	0,5	26
8.	Элементы итальянского сценического танца «Тарантелла»:				
8.1.	Положения ног, характерные для танца.	1	0,5	0,5	27
8.2.	Положения рук в танце.	1	-	1	27
8.3.	Движения рук с тамбурином.	1	-	1	28
8.4.	Скольжение на носок вперед с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад.	2	0,5	1,5	28-29
8.5.	Шаг с ударом носком по полу и с	1	-	1	29

	поворотом корпуса с продвижением назад.				
8.6.	Бег тарантеллы на месте и с продвижением.	2	1	1	30
8.7.	Шаг с подскоком и одновременным броском, и сгибанием ноги в колене.	1	0,5	0,5	31
8.8.	Перескоки с ноги на ногу.	1	-	1	31
8.9.	Соскок двумя ногами во вторую позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест с другой.	2	0,5	1,5	32
8.10.	«Тарантелла» (этюд).	2	0,5	1,5	33
9.	Промежуточная аттестация (выступления на открытых мероприятиях)	1	-	1	34
	Всего	66	10	56	

Третий год обучения.					
1.	Занятие по технике безопасности.	1	-	1	1
2.	Упражнения у станка.	16	1	15	1-9
3.	Элементы чувашского народного танца:				
3.1.	Позиции и положения ног.	1	-	1	9
3.2.	Припадание на повороте.	1	-	1	10
3.3.	Скользкий шаг назад.	1	-	1	10
3.4.	«Гармошка».	1	-	1	11
3.5.	Ход на каблук.	1	-	1	11
3.6.	Дроби.	1	-	1	12
3.7.	Шаги с подскоком.	1	-	1	12
3.8.	Присядки.	1	-	1	13
4.0.	Чувашский игровой этюд.	3	1	2	13-14
5.	Элементы башкирского народного танца:				
5.1.	Положения ног, характерные для танца.	1	0,5	0,5	15
5.2.	Положения рук в сольном и парном танце.	1	0,5	0,5	15
5.3.	Переменный ход.	1	-	1	16
5.4.	Дробный ход и выстукивания.	1	-	1	16
5.5.	Ход назад с ударом пятки об пол.	1	-	1	17
5.6.	Боковой ход и боковое переступание.	1	-	1	17
5.7.	«Трилистник».	1	0,5	0,5	18
5.8.	Движения руками «веретено», «вибрация кистями».	2	-	2	18-19
5.9.	Простая дробь.	1	-	1	19
6.0.	Этюд в характере башкирского народного танца.	2	-	2	20
7.	Текущий контроль	1	-	1	21
8.	Элементы узбекского народного танца:				
8.1.	Положения рук и ног.	1	0,5	0,5	21
8.2.	Поклон.	1	0,5	0,5	22
8.3.	Движения кистей рук и плеч.	1	0,5	0,5	22
8.4.	Движение головы из стороны в сторону.	1	-	1	23
8.5.	Ходы.	1	-	1	23
8.6.	«Гармошка».	1	-	1	24
8.7.	Перегибания корпуса назад.	1	-	1	24
8.8.	Опускания на колени.	1	-	1	25
8.9.	Этюд в характере узбекского народного танца.	3	1	2	25-26
9.	Элементы молдавского народного танца:				
9.1.	Положения рук в сольном, парном и массовом танце.	1	0,5	0,5	27
9.2.	Ход с подскоком.	1	-	1	27
9.3.	Бег на месте и в продвижении.	1	-	1	28
9.4.	Боковой ход на одну ногу.	1	-	1	28

9.5.	Припадания.	1	-	1	29
9.6.	Ход на одну ногу с прыжком.	1	-	1	29
9.7.	Боковой ход с каблука.	1	-	1	30
9.8.	Выбросы ног накрест с подскоком на одной ноге.	1	-	1	30
9.9.	«Молдавеняска» (этюд).	2	1	1	31
10.	Освоение технических приемов для прыжков и вращений:				
10.1.	Прыжки на двух ногах.	1	0,5	0,5	32
10.2.	Подскоки по диагонали в повороте.	1	0,5	0,5	32
10.3.	Бег по диагонали в повороте.	1	0,5	0,5	33
11.	Промежуточная аттестация (отчетный концерт по итогам года)	1	-	1	33
	Всего	66	9	57	

Четвертый год обучения.					
1.	Занятие по технике безопасности.	1	-	1	1
2.	Упражнения у станка.	12	1	11	1-7
3.	Элементы татарского народного танца:				
3.1.	Позиции и положения рук и ног.	1	0,5	0,5	7
3.2.	Переменный шаг с прыжком.	1	0,5	0,5	8
3.3.	Татарский ход.	1	-	1	8
3.4.	«Бурма».	1	-	1	9
3.5.	«Ковырялочка».	1	-	1	9
3.6.	Дробные ходы.	1	-	1	10
3.7.	Прыжки, хлопки.	1	-	1	10
3.8.	Этюд в характере татарского народного танца.	2	-	2	11
4.	Элементы марийского народного танца:				
4.1.	Положения рук и ног.	1	0,5	0,5	12
4.2.	Боковой ход в повороте.	1	0,5	0,5	12
4.3.	Боковой ход с поворотом кистей рук.	1	-	1	13
4.4.	«Елочка» с притопом.	1	-	1	13
4.5.	Отход назад на одну ногу.	1	-	1	14
4.6.	Припадание накрест.	1	-	1	14
4.7.	Дробь с поворотом и ритмическая дробь.	1	-	1	15
4.8.	Хромой ход.	1	-	1	15
4.9.	Этюд на основе выученных движений.	1	-	1	16
5.	Текущий контроль	1	-	1	16
6.	Элементы польского танца:				
6.1.	Основной ход мазурки.	1	0,5	0,5	17
6.2.	Легкий бег.	1	-	1	17
6.3.	«Голубец».	1	-	1	18
6.4.	«Отбияне».	1	-	1	18
6.5.	Подготовка к парному вращению.	1	-	1	19
6.6.	«Обертас».	1	-	1	19
6.7.	«Кабриоль» в сторону.	1	-	1	20
6.8.	Dos-a-dos (на различных движениях).	1	-	1	20
6.9.	Заклучение простое и двойное.	1	-	1	21
7.0.	«Ключ» и волнообразные движения рук.	1	-	1	21
7.1.	«Мазурка» (этюд).	3	1	2	22-23
8.	Элементы венгерского сценического танца:				
8.1.	Положения рук и ног.	1	0,5	0,5	23
8.2.	«Ключ».	2	-	2	24
8.3.	Заклучение (одинарное и двойное).	1	-	1	25
8.4.	Pas balance.	1	-	1	25
8.5.	Переборы с открыванием ноги в сторону.	1	-	1	26
8.6.	«Веревочка».	1	-	1	26
8.7.	Battement developpé вперед с шагами.	1	-	1	27

8.8.	«Голубец» простой и в прыжке.	1	-	1	27
8.9.	Поворот на обеих ногах в 5 позиции.	2	1	1	28
9.0.	«Чардаш» (этюд).	3	1	2	29-30
10.	Техника прыжков и вращений:				
10.1.	Вращения на каблуках.	2	1	1	30-31
10.2.	Воздушные туры.	2	1	1	31-32
10.3.	Вращения по диагонали.	2	1	1	32-33
11.	Промежуточная аттестация (отчетный концерт по итогам года)	1	-	1	33
	Всего	66	10	56	
	Итого	264	45	219	

5. Формы аттестации/контроля

На протяжении учебного года проводятся два вида контроля:

Текущий контроль. В середине учебного года проводится открытое занятие, на котором учащиеся демонстрируют уровень своего индивидуального освоения программы. Танцевальные этюды и зарисовки из разных разделов современной хореографии. Например, модерн, чистота исполнения свингов, валяжки, партерные комбинации, прыжки разной сложности, plie, контракт, твист, растяжка и т.д.

Промежуточная аттестация. В конце учебного года проводится итоговое занятие, на котором учащиеся показывают, насколько они освоили программу своего года обучения.

Аттестация обучающихся проводится в форме:

1 год обучения – выступления на открытых мероприятиях;

2 год обучения – выступления на открытых мероприятиях;

3 год обучения – отчетный концерт по итогам года;

4 год обучения – отчетный концерт по итогам года.

Также оценивается результативность обучения в ходе участия в конкурсах, фестивалях. В конце года проводится зачетное мероприятие, где ученики представляют свою танцевальную программу.

6. Воспитательная работа

<i>Направление деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Познавательное	1.Беседы об известных, балеринах, танцорах, танцевальных коллективах	октябрь	Педагог-хореограф
	2. Беседы о музыкальной грамоте	1 раз в месяц	Педагог-хореограф
	3.Беседы об искусстве грима	1 раз в месяц	Педагог-хореограф
	4. Просмотр видеозаписей концертов и выступлений	В течение года	Педагог-хореограф
Досуг и художественно-эстетическая	1.Выезды на концерты	2 раза в год	Педагог-хореограф,
	2.День именинника	4 раза в год	Педагог-хореограф
	3. Календарные праздники	В течение года	Педагог-хореограф
Оздоровительное	1.Партерная гимнастика	1 раз в неделю	Педагог-хореограф
	2.Занятия по ритмике	1 раз в неделю	Педагог-хореограф
	Турпоход	май	Педагог-хореограф
	Беседы о ЗОЖ	В течение года	Педагог-хореограф
	Беседа о гигиене	В течение года	Педагог-хореограф
Благотворительная	1.Участие в концертах для детей-сирот	декабрь	Педагог-хореограф
	2.Участие на концерте для инвалидов	ноябрь	Педагог-хореограф
	3. Участие в концерте ко дню пожилых людей	октябрь	Педагог-хореограф
Работа органов детского	1.Распределение поручений в группе	В течение года	Педагог-хореограф

самоуправления	2. Индивидуальные консультации ответственным за поручения	В течение года	Педагог-хореограф
	Организация контроля над выполнением поручений	постоянно	Педагог-хореограф
Работа с родителями	1.Провести собрание	октябрь	Педагог-хореограф
	2.Приобрести костюмы	В течение года	Родительский комитет
	3.Участие в мероприятиях	В течение года	Педагог-хореограф

7. Методическое обеспечение образовательного процесса

Первый год обучения

п/п	Тема занятий	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение (использованные материалы)	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	Беседа	Словесный (беседа, объяснение) Наглядный (показ)	Инструкции по ОТ	Наблюдение
2.	Духовно-нравственное содержание танца	Теоретическое, практическое занятие	Словесный, Наглядный Практический упражнения, образно-словесный показ педагога	Магнитофон Аудиозаписи, СД диски	Открытое занятие для родителей
3.	Танец в давние времена	Теоретическое, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический (упражнения, образно-словесный показ педагога, повторение)	Магнитофон Аудиозаписи, СД Коврики	Открытое занятие для родителей
4.	Музыкальная азбука	Теоретическое, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический (упражнения, образно-словесный показ педагога, повторение, прием раскладки движения)	Магнитофон Аудиозаписи, СД	Открытое занятие для родителей
5.	Партерная гимнастика	Теоретическое, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический (игровой, самостоятельное сочинительство и танцевание, показ педагогом)	Магнитофон Аудиозаписи, СД Предметы для игр	Открытое занятие для родителей
6.	Ритмика	Теоретическое, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический (образно-словесный показ, озвучивание движений, образный комментарий педагога по ходу танца)	Магнитофон Аудиозаписи, СД Костюмы Аксессуары	Открытое занятие для родителей Концерт
7.	Основы классического танца	Теоретическое, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический	Магнитофон Аудиозаписи, СД	Контрольное задание Открытое

			(Прием «сохранения» интервала в танце, показ, прием «переноса» танцевального зала на сцену, прием водящего хоровода)		занятие
8.	Основы народного танца	Теоретическое, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический (игровой, упражнения, объяснение, беседа)	Магнитофон Аудиозаписи, СД	Контрольное задание Открытое занятие
9.	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	Теоретическое, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический (образно-словесный показ, прием «зеркало», прием контрастных эмоциональных состояний)	Магнитофон Аудиозаписи, СД	Контрольное задание, Открытое занятие.
10.	Танцевальные этюды	Теоретическое, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический (образно-словесный показ, прием психологической настройки на публичный показ, многократное повторение)	Магнитофон Аудиозаписи, СД Костюмы Аксессуары	Открытое занятие, диагностика
11.	Репетиционная работа	Практическое занятие, Репетиция Концерт	Практический образно-словесный показ, прием психологической настройки на публичный показ)	Магнитофон Аудиозаписи, СД Костюмы Аксессуары	Диагностика
12	Промежуточная аттестация	Практическое занятие.	Практический прием психологической настройки на публичный показ	Аудиозаписи, Костюмы Аксессуары	Отчетный концерт по итогу года

8. Список литературы

Список литературы для учащихся:

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
2. Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека, Москва, 1970г.
3. В. Костровицкая .100 уроков классического танца.

Список литературы для педагогов:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.
2. Хрестоматия народно-сценического танца. Выпуск 1. – М.: Изд-во «Музыка», 1976.
3. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
4. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М.: Искусство, 1939.
5. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике, Москва, 1993г.