

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 169»
(МБОУ «СОШ №169»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
 Е.П. Федорова
04.09.2025 г.



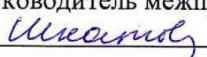
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 169»
 Б.Н. Козырева
Приказ № 157 от 04.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореография»
на 2025–2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования
Симашкевич О.П.

РАССМОТРЕНО
на заседании межпредметного ШМО
04.09.2025 г. Протокол №1

Руководитель межпредметного ШМО
 Н.Б. Шкатова

г. Зеленогорск, 2025

Пояснительная записка.

Важнейшей задачей воспитания духовной жизни школьников является внедрение творческой системы художественного образования. Наиболее совершенным «инструментом» погружения в духовность является искусство, т.к. только опыт эстетического переживания (тесно связанные с нравственным началом) учит ценить неповторимость окружающего мира.

Важной составляющей в организации работе хореографического коллектива является приобщение школьников к искусству как неотъемлемой части духовной и материальной культуры общества. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и «географией» танца, развивает и внутренне обогащает школьников, прививает умение через танец выражать мысли и чувства человека.

Цель программы: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся, на основе приобретенных комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций, воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью танцевального искусства.

Задачи программы:

1. Ознакомление с историческим развитием тан
 2. Ознакомление с наиболее типичными формами исторического танца, его элементами и манерой исполнения;
 3. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения.
 4. Воспитание музыкального слуха учащихся на лучших образцах музыки прошлых веков;
 5. Развивать моторико-двигательную и логическую память;
 6. Формировать художественно-эстетический вкус, культуру общения;
 7. Развивать чувство ансамбля (чувство партнерства), двигательные-танцевальные способности, артистизм;
 8. Приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичного выступления;
 9. Обучать детей танцевальному искусству, основываясь на программных движениях.
- Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:
- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
 - стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
 - воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Направленность программы: художественно-эстетическая.

Программа включает в себя следующие разделы:

- 1.Ритмика
- 2.Классический танец.
- 3.Народный танец.
- 4.Современная пластика.
- 5.Постановка концертных номеров.

Содержание материала программы дано по годам обучения. На каждый год предполагается усвоение обучающимися определенного минимума знаний, умений и навыков.

При написании данной программы за основу взята «Программа по ритмике и хореографии», автор Бочкарева Н.И., Кемеровский государственный институт культуры. Выбор обусловлен тем, что «Программа» рассчитана для хореографических отделений общеобразовательных школ, она дает возможность преподавателю использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений, так как главным в работе коллектива является не профессиональная подготовка, а удовлетворение потребностей детей в занятиях хореографическим творчеством и социальная адаптация через работу в ансамбле. Программа разработана применительно к целям обучения хореографии в школе, где состав учеников разнороден по способностям и уровню подготовки.

Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности по учебному предмету «Хореография»

Данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности :

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностными результатами изучения учебного предмета «Хореография» являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

Формирование универсальных учебных действий

1.Формирование личностных УУД.

Учебный предмет «Хореография» прежде всего, способствует личностному развитию ученика, поскольку обеспечивает понимание искусство хореографии как средство общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка «вечные темы» искусства: добро и зло, любовь и ненависть, жизнь и смерть, материнство, защита отечества и другие, запечатленные в художественных образах. На основе освоения обучающимися танцевального искусства в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

Виды заданий:

- 1) высказывание своего отношения к музыкальному сопровождению танца с аргументацией;
- 2) анализ характеров героев танца на основе личностного восприятия.

2.Формирование регулятивных УУД.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

- 1) выполнять действия в качестве слушателя;
- 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
- 3) выполнять действия в качестве помощника постановщика;
- 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

3.Формирование познавательных УУД.

В области развития общепознавательных действий изучение хореографического творчества будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

4.Формирование коммуникативных УУД.

Виды заданий:

- 1) подготовка танцевальной импровизации в паре, в ансамбле;
- 2) инсценирование на заданную тему;
- 3) умение работать в паре, в ансамбле;
- 4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

- Критерии оценки результативности знаний и умений

Программные требования, предъявляемые к танцевальным знаниям, умениям и навыкам учеников прописаны для каждого года обучения. Чтобы отследить освоение программы проводится аттестация, как текущая, так и итоговая. Кроме того, контроль результата освоения программы возможен через:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей;
- участие в концертной деятельности;

участие в хореографических конкурсах, фестивалях

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. Проведение диагностической работы позволя-

ет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

Проведенная диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития детей, занимающихся в творческом объединении, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в образовательную программу.

1. Минимальный уровень:

- выполняет программу не полностью и не на должном уровне, (в связи невысоким уровнем способностей, недавним поступлением в коллектив, большим количеством пропусков по уважительной причине).

2. Базовый уровень:

- выполняет программу полностью.

3. Повышенный уровень

- выполняет программу и умеет видеть ошибки свои и других, самостоятельно работать над их исправлением, владеет навыком репетитора.

4. Творческий уровень:

- выполняет программу и имеет навык самостоятельной постановочной работы. Проявляет творческие способности.

Реализация данной программы возможна при наличии:

- кадрового обеспечения (специалист по предмету);
- необходимого места для занятий (специально оборудованный хореографический класс);
- формы одежды для занятий;
- музыкального сопровождения занятий (фортепиано, баян, музыкальный центр, музыкальный материал (диски, кассеты));
- необходимого инвентаря (мячи, скакалки, ленты, бубны и т.д.)

Форма проведения занятий:

- групповые занятия,
- занятия для постановочной работы.

Тематическое планирование:

- программа рассчитана на 36 учебных недель
- в каждой группе по 4 часа в неделю (базовая часть)
- репетиционные, концертные часы, в зависимости от репертуарного плана

1-ый год обучения

Учебный план

№	Наименование	Количество часов	
		Теория	Практика

1	Ритмика: (70ч.) -музыкальная грамотность -развитие чувства ритма -ориентация в пространстве -игровая деятельность	3 3 3 3	8 15 15 20
2	Основа классического танца:(70ч.) -партерная гимнастика -середина	15 15	20 20
3	Контроль(текущий,итоговый)	-	4
	Итого:	42	102
	Всего часов:	144	

I. Ритмика.

1. Движения на развитие музыкальной грамотности:

- характер музыки (веселый, грустный),
- темп музыки (быстрый, медленный),
- динамические оттенки (громко, тихо).

2. Движения на развитие чувства ритма (2\4 м.р.):

- упражнения с хлопками,
- упражнения с мячом.

3. Движения на развитие ориентации в пространстве:

- построению в линию, колонну по 1,2,4,
- повороты по квадрату,
- движения по кругу по часовой стрелке и против часовой стрелки,
- перестроение в пары по одному - в пару.

4. Игровая деятельность для развития эмоциональности и творчества:

- пальчиковые игры,
- импровизация.

Основы классического танца.

1. партерная гимнастика

а) движения для стоп:

- от себя к себе вместе,
- от себя к себе, чередуя правую и левую стопы,
- круговые движения стоп.

б) движения для ног:

- маленькие броски сильно натянутой ногой из положения сидя, руки - опора сзади, спина прямая,
- из положения лежа на спине большие махи сильно натянутой ногой (плечи, поясница, опорная нога прижаты к полу),
- из положения лежа на боку большие махи Н (разворот рабочей Н пяткой в пол),
- из положения лежа на животе большие махи Н (плечи не отрывать);

в) движения для корпуса:

- «Березка»: лежа на спине поднимаем прямые Н вверх (опора на лопатки), опустить прямые Н сзади за головой, согнуть колени, поставить рядом с плечами; возвращаемся в обратном порядке,
- «Весы»: сидя на полу поднять руки и ноги вверх, стараясь сохранить равновесие;
- г) движения для мышц живота и спины:
 - из положения сидя: спина прямая, опорная Н сильно вытянута, рабочую Н согнуть в колене к себе, руками обхватить ее за стопу, поднимаем Н вверх (стараться выпрямить колено),
 - из положения лежа на животе, руки сцепить сзади в замок: прогнуться назад (плечи прогнуть назад, бедра прижаты к полу),
- «Колечко»: лежа на животе согнуть Н в коленях, обхватить голени руками, поднять Н как можно выше, прогнув спину назад, и качаться на животе вперед-назад;
- д) движения для развития гибкости и растяжки:
 - из положения сидя резкие наклоны корпуса к прямым Н (стараться положить корпус на Н),
 - из положения сидя наклоны корпуса вниз до пола (ноги широко раздвинуты в стороны),
 - положение сидя: Н сложить стопа к стопе, колени открыть в стороны, на 4 счета давим руками на колени,
 - упражнение «Сердитая – добрая кошечка» сидя на корточках (прогибание спины вверх - вниз).

2. середина:

- растяжка,
- прыжки – по YI, I и II (не выворотной) позиции, с поджатыми Н, с разворотом бедер, позиции Р (I, II, III)-подготовительное port de bras

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:

- 1.уметь различать характер и темп музыки,
- 2.уметь строиться в линию, колону, различать направления «по часовой стрелке» и «против часовой стрелки»,
- 3.научиться выполнять движения (название, техника исполнения),
- 4.знать элементарные правила общения в паре, группе,
- 5.знать основные позиции рук и ног,
- 6.иметь представление о характере, выразительности исполняемых танцев.

2-й год обучения Учебный план

№	Наименование	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Ритмика: (35ч.) -музыкальная грамотность -развитие чувства ритма -ориентация в пространстве -игровая деятельность	2 2 2 2	6 8 8 5
2	Основа классического танца:(35ч.) -партерная гимнастика -середина	2 3	15 15
3	Классический танец:(35ч.) -экзерсис у станка -упражнения на середине -прыжки	3 2 2	10 10 8

4	Основы народного танца:(35ч) -Позиции рук и ног -основные элементы(верёвочка, галоп,припадание и тд.) -комбинации	2 2 3	8 10 10
5	Контроль(текущий,итоговый)	-	4
	Итого:	27	117
	Всего часов:		144

I. Ритмика.

1. Элементы музыкальной грамотности:

- определять и предавать в движении характер музыки,
- темп музыки,
- определение сильной доли,
- структура музыкального проведения (предложение, фраза, вступление).
-

2. Движения на развитие чувства ритма (2/4, 3/4,4/4):

- упражнения с хлопками,
- упражнения с мячом.

3. Движения на развитие ориентации в пространстве:

- построение из колонны по 1 в колонну по 3.4 и обратно,
- построение в круг-линию-круг,
- перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой,
- построение по диагонали переход из диагонали в линии, круг, колоны.

4. Игровая деятельность для развития эмоциональности и художественно-творческих способностей:

- «Зеркало»,
- «Лети лепесток»,
- «Покажи животное».

партерная гимнастика

а) движения для стоп:

- от себя к себе вместе,
- от себя к себе, чередуя правую и левую стопы,
- круговые движения стоп.

б) движения для ног:

- маленькие броски сильно натянутой ногой из положения сидя, руки - опора сзади, спина прямая,
- из положения лежа на спине большие махи сильно натянутой ногой (плечи, поясница, опорная нога прижаты к полу),
- из положения лежа на боку большие махи Н (разворот рабочей Н пяткой в пол),
- из положения лежа на животе большие махи Н (плечи не отрывать);

в) движения для корпуса:

- «Березка»: лежа на спине поднимаем прямые Н вверх (опора на лопатки), опустить прямые Н сзади за головой, согнуть колени, поставить рядом с плечами; возвращаемся в обратном порядке,
- «Весы»: сидя на полу поднять руки и ноги вверх, стараясь сохранить равновесие;

г) движения для мышц живота и спины:

- из положения сидя: спина прямая, опорная Н сильно вытянута, рабочую Н согнуть в колене к себе, руками обхватить ее за стопу, поднимаем Н вверх (стараться выпрямить колено),
- из положения лежа на животе, руки сцепить сзади в замок: прогнуться назад (плечи прогнуться назад, бедра прижаты к полу),
- «Колечко»: лежа на животе согнуть Н в коленях, обхватить голени руками, поднять Н как можно выше, прогнув спину назад, и качаться на животе вперед-назад;
- д) движения для развития гибкости и растяжки:
 - из положения сидя резкие наклоны корпуса к прямым Н (стараться положить корпус на Н),
- из положения сидя наклоны корпуса вниз до пола (ноги широко раздвинуты в стороны),
- положение сидя: Н сложить стопа к стопе, колени открыть в стороны, на 4 счета давим руками на колени,
- упражнение «Сердитая – добрая кошечка» сидя на корточках (прогибание спины вверх - вниз).

Классический танец.

1. Экзерсис у станка

(I п/годие каждое движение проучивается медленно на «4» счета, «крестом», лицом к станку):

- а) releve ,
- б) demi plie, grand plie,
- в) battement tendu (по 4 «крестом»),
- г) battement tendu jete (по 4 «крестом»),
- д) rond de jambe par terre en dehors и en dedans (медленно по точкам),
- е) grand battement jete (по 4 «крестом»),
- ж) port de bras – м.р 4/4,
- з) растяжка (комбинация).

2. Упражнения на середине:

- а) plie (по VI, I, II позициям),
- б) battement tendu (по 4 «крестом»),
- в) port de bras I, II, III,
- г) растяжка.

3. Прыжки

II. Основы народного танца:

- а) позиции рук, ног,
- б) переменный шаг,
- в) русский галоп,
- г) ковырялочка,
- д) припадание,
- е) верёвочка,
- ж) присядка (мужская),
- з) гармошка,

3. Постановка концертных номеров:

- лексика танца,
- рисунок танца,
- отработка номера.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки (спокойный, торжественный), темп (быстрый, умеренный),
2. уметь определять муз. размер 2/4, 3/4, 4/4, сильную и слабую доли, начало и конец музыкальной фразы,
3. уметь выполнять подражательные движения, передающие заданные образы,
4. уметь ориентироваться в пространстве (построение в линию, колону, круг),
5. владеть методикой исполнения упражнений у станка и на середине,
6. уметь определить эмоциональный характер танца и передать его.
7. уметь «чувствовать партнёра», работать в ансамбле.

3-год обучения
Учебный план.

№	Наименование	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основа классического танца:(35ч.) -партерная гимнастика -середина	2 3	15 15
2	Классический танец:(35ч.) -экзерсис у станка -упражнения на середине -прыжки	3 2 2	10 10 8
3	Основы народного танца:(35ч) -Позиции рук иног -основные элементы(верёвочка, галоп,припадание и тд.) -комбинации	2 2 3	8 10 10
4	Основы современной пластики:(35ч.) -упражнение для пресса -укрепление мышц -упражнения для гибкости -ступенчатое расслабление	1 1 1 2	8 8 8 6
5	Контроль(текущий,итоговый)	-	4
	Итого:	24	120
	Всего часов:	144	

I. Классического танец.

1. Упражнения у станка:

- а) plie (комбинация),
- б) battement tendu (комбинация),
- в) battement tendu jete (комбинация),
- г) rond de jambe par terre en dehors и en dedans (слитно, комбинация),
- д) battement fondu (проучивается лицом к станку, сначала выполняется в сторону с открыванием Н в пол, затем вперед и позднее назад),
- е) battement frappe (проучивается положение Н surle cou- de-pied),
- ж) grand battement (комбинация),
- з) растяжка.

2.Упражнения на середине:

- а) plie (комбинация),
- б) battement tendu (по 4 «крестом»),
- в) battement tendu jete (по 4 «крестом»),
- г) port de bras,
- е) прыжки,
- ж) подготовка к вращениям.
- к) элементы современной пластики

II. Основы народного танца:

- а) позиции рук, ног,
- б) переменный шаг,
- в) русский галоп комбинации
- г) ковырялочка в комбинациях
- д) припадание в комбинациях
- е) верёвочка в комбинациях
- з) вращения
- к) дробь в комбинациях

III. Основы современной пластики.

2. Упражнения для мышц шеи:

- поворот головы,
- наклоны,
- вращения.

2.Упражнения для плечевого пояса:

- подъём и опускание плеч,
- полукруг плечами,
- раскрытие и закрытие плеч,
- расслабление плеч.

3.Упражнения «движения бёдрами»:

- круг,
- полукруг,
- покачивание вперёд, назад.

4.Наклоны верхней части корпуса:

- вперёд,
- назад,
- вправо,
- влево.

5.«Ступенчатое расслабление»

- кости,
- предплечья,
- локти,
- шеи,
- спины.

IV. Постановка концертных номеров (2):

- лексика танца,
- рисунок танца,
- отработка номера.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. владеть методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине,
2. знать и уметь выполнять основные элементы народного танца.
3. знать законы общей координации тела, ног, головы, законы равновесия,
4. уметь импровизировать движения на заданную тему,
5. уметь передавать характер, манеру исполнения танцевальных комбинаций.

4-й год обучения. Учебный план.

№	Наименование	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основа классического танца:(35ч.) -партерная гимнастика -середина	2	15
		3	15
2	Классический танец:(35ч.) -экзерсис у станка -упражнения на середине -прыжки	3	10
		2	10
		2	8
3	Основы народного танца:(35ч) -Позиции рук иног -основные элементы(верёвочка, галоп,припадание и тд.) -комбинации	2	8
		2	10
		3	10

4	Основы современной пластики:(35ч.) -упражнение для пресса -укрепление мышц -упражнения для гибкости -ступенчатое расслабление	1 1 1 2	8 8 8 6
5	Контроль(текущий,итоговый)	-	4
	Итого:	24	120
	Всего часов:	144	

I. Классический танец.

2. Упражнения у станка:

- а) plie (комбинация),
- б) battement tendu (комбинация),
- в) battement tendu jete (комбинация),
- г) rond de jambe par terre en dehors и en dedans (слитно, комбинация),
- д) battement fondu (проучивается лицом к станку, сначала выполняется в сторону с от-
крыванием Н в пол, затем вперед и позднее назад),
- е) battement frappe (проучивается положение Н surle cou- de-pied),
- ж) grand battement (комбинация),
- з) растяжка.

2.Упражнения на середине:

- а) plie (комбинация),
- б) battement tendu (по 4 «крестом»),
- в) battement tendu jete (по 4 «крестом»),
- г) port de bras,
- е) прыжки,
- ж) подготовка к вращениям.
- к) элементы современной пластики

II. Основы народного танца:

- а) позиции рук, ног,
- б) переменный шаг,
- в) русский галоп,
- г) ковырялочка,
- д) припадание,
- е) верёвочка,
- ж) присядка (мужская),
- з) гармошка,
- и) вращения.

III. Основы современной пластики.

3. Упражнения для мышц шеи:

- поворот головы,
- наклоны,
- вращения.

2.Упражнения для плечевого пояса:

- подъём и опускание плеч,

- полукруг плечами,
 - раскрытие и закрытие плеч,
 - расслабление плеч.
3. Упражнения «движения бёдрами»:
- круг,
 - полукруг,
 - покачивание вперёд, назад.
4. Наклоны верхней части корпуса:
- вперёд,
 - назад,
 - вправо,
 - влево.
- 5.«Ступенчатое расслабление»
- кости,
 - предплечья,
 - локте,
 - шеи,
 - спины.

IV. Постановка концертных номеров (2):

- лексика танца,
- рисунок танца,
- отработка номера.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. Владеть методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине,
2. Знать и уметь выполнять основные элементы народного танца.
3. Знать законы общей координации тела, ног, головы, законы равновесия,
4. Уметь импровизировать движения на заданную тему,
5. Уметь передавать характер, манеру исполнения танцевальных комбинаций

5-год обучения
Учебный план.

№	Наименование	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Классический танец:(35ч.) -экзерсис у станка -упражнения на середине -прыжки	3	10
		2	10
		2	8
2	Народный танец:(35ч) -Позиции рук и ног в комбинациях -основные элементы(верёвочка, галоп, припадание и тд.) в комбинациях -работа в парах, хороводы	2	8
		2	10
		3	10
4	Основы современной пластики:(35ч.) -упражнение для пресса -укрепление мышц -упражнения для гибкости -ступенчатое расслабление	1	8
		1	8
		1	8
		2	6

5	Эстрадный танец:(35ч.) -комбинации джаза -рок-н-рола -твист -самбо,ча-ча-ча	1 1 1 2	8 8 6 8
6	Контроль(текущий,итоговый)	-	4
	Итого:	24	120
	Всего часов:		144

I. Классический танец

1. Упражнения у станка:

- а) plie,
- б) battement tendu,
- в) battement tendu jete,
- г) rond de jambe par terre,
- д) battement fondu,
- е) battement frappe,
- ж) grand battement jete,
- з) pas assemble (изучается лицом к станку, на один такт),
- и) растяжка.

2. Упражнения на середине:

- а) plie,
- б) battement tendu,
- в) battement tendu jete,
- г) rond de jambe par terre,
- д) port de bras,
- е) позы классического танца croisee, effasee (на 45).
- ж) элементы современной пластики.

3. Прыжки

4. Вращения

II. Основные элементы народного танца

- 2. Шаг с каблука,
- 3. Присядка (мужская),
- 4. Хлопушка (мужская),
- 5. Дробь (женская),
- 6. Моталочка,
- 7. Основные позиции в парах

II. Основы современной пластики.

1. Упражнения для мышц шеи:

- поворот головы,
- наклоны,
- вращения.

2. Упражнения для плечевого пояса:

- подъём и опускание плеч,
- полукруг плечами,
- раскрытие и закрывание плеч,

- расслабление плеч.

3. Упражнения «движения бёдрами»:

- круг,

- полукруг,

- покачивание вперёд, назад,

- покачивание в сторону,

- двойное покачивание в сторону.

4. Наклоны верхней части корпуса:

- вперёд,

- назад,

- вправо,

- влево.

5. «Ступенчатое расслабление»:

- кисти,

- предплечья,

- локти,

- шеи,

- спины.

6. Упражнения « волна»:

- волна вперёд,

- волна назад,

- волна вперёд и назад,

- боковая волна.

Эстрадный танец

- комбинации джаза
- комбинации твиста
- комбинации самбо, ча-ча-ча,
- комбинации рок-эн-рола

III. Постановка концертных номеров (2)

- лексика танца,
- рисунок танца,
- отработка номера.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

1. владеть методикой исполнения упражнений у станка и на середине в области классического танца,
2. владеть чувством позы,
3. знать комбинации движения русского народного танца, уметь правильно их исполнять,
4. владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении концертных номеров,
5. уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах,
6. уметь работать в ансамбле,
7. уметь использовать изученный материал в самостоятельной работе.

№	Наименование	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Классический танец:(35ч.) -экзерсис у станка -упражнения на середине -прыжки	3 2 2	10 10 8
2	Народный танец:(35ч) -Позиции рук и ног в комбинациях -основные элементы(верёвочка, галоп, припадание и тд.) в комбинациях -работа в парах, хороводы	2 2 3	8 10 10
4	Основы современной пластики:(35ч.) -упражнение для пресса -укрепление мышц -упражнения для гибкости -ступенчатое расслабление	1 1 1 2	8 8 8 6
5	Эстрадный танец:(35ч.) -комбинации джаза -рок-н-рола -твист -самбо, ча-ча-ча	1 1 1 2	8 8 6 8
6	Контроль(текущий, итоговый)	-	4
	Итого:	24	120
	Всего часов:	144	

I. Классический танец

1. Упражнения у станка:

- а) plie,
- б) battement tendu,
- в) battement tendu jete,
- г) rond de jambe par terre,
- д) battement fondu,
- е) battement frappe,
- ж) grand battement jete,
- з) pas assemble (изучается лицом к станку, на один такт),
- и) растяжка.

2. Упражнения на середине:

- а) plie,
- б) battement tendu,
- в) battement tendu jete,
- г) rond de jambe par terre,
- д) port de bras,
- е) позы классического танца croisee, effasee (на 45).
- ж) элементы современной пластики.

3. Прыжки

4. Вращения

II. Основные элементы народного танца

8. Шаг с каблука,
9. Присядка (мужская),
10. Хлопушка (мужская),
11. Дробь (женская),
12. Моталочка,
13. Основные позиции в парах

IV. Основы современной пластики.

1. Упражнения для мышц шеи:

- поворот головы,
- наклоны,
- вращения.

2. Упражнения для плечевого пояса:

- подъём и опускание плеч,
- полукруг плечами,
- раскрытие и закрытие плеч,
- расслабление плеч.

3. Упражнения «движения бёдрами»:

- круг,
- полукруг,
- покачивание вперёд, назад,
- покачивание в сторону,
- двойное покачивание в сторону.

4. Наклоны верхней части корпуса:

- вперёд,
- назад,
- вправо,
- влево.

5. «Ступенчатое расслабление»:

- кисти,
- предплечья,
- локти,
- шеи,
- спины.

6. Упражнения « волна»:

- волна вперёд,
- волна назад,
- волна вперёд и назад,
- боковая волна.

Эстрадный танец

- комбинации джаза
- комбинации твиста
- комбинации самбо, ча-ча-ча,
- комбинации рок-эн-рола

V. Постановка концертных номеров

- лексика танца,
- рисунок танца,
- отработка номера.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

1. владеть методикой исполнения упражнений у станка и на середине в области классического танца,
2. владеть чувством позы,
3. знать комбинации движения русского народного танца, уметь правильно их исполнять,
4. владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении концертных номеров,
5. уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах,
6. уметь работать в ансамбле,
7. уметь использовать изученный материал в самостоятельной работе.

Критерии отслеживания результатов обучения участников коллектива

1. Минимальный уровень:

- выполняет программу не полностью и не на должном уровне (в связи невысоким уровнем способностей, недавним поступлением в коллектив, большим количеством пропусков по уважительной причине).

2. Базовый уровень:

- выполняет программу полностью.

3. Повышенный уровень

- выполняет программу и умеет видеть ошибки свои и других, самостоятельно работать над их исправлением, владеет навыком репетитора.

4. Творческий уровень:

- выполняет программу и имеет навык самостоятельной постановочной работы. Проявляет творческие способности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н. П., Классический танец, Ленинград, «Искусство», 1984 г.
2. Захаров В. «Радуга русского танца», М. «Советская Россия», 1986 г.
3. Климов А., Основы русского народного танца, М., 1994 г.
4. Палелей А.В., Сибирский русский народный танец (методические рекомендации)

дации), Кемерово, 1997 г.

5. Письма к хореографу (методические рекомендации) серия «Народное творчество», Красноярск, 1989 г.
6. Ритмика и хореография (Программа для хореографических отделений общеобразовательных школ), Красноярск, 1994 г.
7. Смирнов И.В., Искусство балетмейстера, М., «Просвещение», 1986 г.