

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №30»  
Центр дополнительного образования детей  
«Созвездие талантов»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности «В мире танца»**

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Журавлев Роман  
Сергеевич,  
педагог дополнительного  
образования

Тамбов

## Пояснительная записка

Содержание модернизации образования определяется изменением целей обучения и воспитания – не только научить школьника, но и развить его познавательные и созидательные способности. С научно–педагогической точки зрения, на данном этапе модернизации образования серьезное внимание уделяется школьному дополнительному образованию, главная цель которого состоит в том, чтобы помочь ребёнку вырастить «самого себя».

Активное влияние культуры, как жизненно необходимого социального феномена, распространяется на процесс познания путем воздействия не на уровень развития познания личности, а, скорее, на характер ее интеллектуальных предпочтений, сформированных средствами хореографии, оказывающих сильнейшее влияние на духовный мир ученика и его физическое состояние.

Настоящая программа представляет собой комплекс учебно-методических, педагогических и художественно-творческих технологий, объединенных единой целью – воспитание в учениках эстетической направленности высокого уровня пластической выразительности средствами хореографии.

Направленность (профиль) программы: художественная.

По форме организации: групповая.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна данной программы состоит в том, что учащиеся могут ознакомиться и овладеть различными направлениями хореографического искусства, не отдавая предпочтение какому-то одному стилю.

Современные школьники всё больше проводят времени за мониторами компьютеров, экранами телефонов и гаджетов, поэтому важно детей

заинтересовывать другими видами деятельности, направленными на физическое и эстетическое развитие.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире танца» опирается на необходимость воспитания школьников хореографией, которая сочетает в себе физические нагрузки и искусство. Немаловажную роль играют групповые занятия. На них дети учатся общаться между собой (не в социальных сетях), поддерживать своих одноклассников и принимать коллективные решения.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к миру искусства через различные хореографические формы, а также программа закладывает основы поведения в обществе и транслирует здоровый образ жизни.

Программа адресована детям и подросткам 7-18 лет без или с минимальной хореографической подготовкой. Данная программа предполагает постепенное ступенчатое развитие способностей у детей, сначала знакомя их с разными направлениями хореографического искусства, закладывая основы и технические особенности каждого направления, потом (на 2, 3 год обучения) более углубленно изучая каждый стиль танца. Группы формируются с учётом физического развития и возрастных особенностей, но без строгих ограничений. В рамках одной группы допускается разница в возрасте до 3 лет (при условии хорошо развитых и подготовленных младших и более слабых старших учеников).

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группах по 10-15 человек.

Программа «В мире танца» рассчитана на 3 года обучения. Занятия 1, 2, 3 года обучения проводятся 3 раз в неделю по 2 часу, итого 216 часов в год. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире танца»** заключается в систематическом целенаправленном развитии пластической культуры обучающегося средствами хореографии.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- научить владеть базовым элементам различных танцевальных жанров;
- научить самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими образами роли в спектакле;
- обучить основам пластической импровизации.

***Развивающие:***

- развить координацию движения;
- развить музыкальность и чувство ритма;
- развить выразительность движения;

***Воспитательные:***

- воспитать навыки коллективной и самостоятельной творческой работы;
- воспитать силу и выносливость, терпение и ответственность;
- сформировать художественный вкус.

**Предполагаемые виды деятельности:** практический показ, лекции-презентации учителя, коллективная, индивидуальная творческо-художественная деятельность учащихся, практическая деятельность-создание пластических и танцевальных этюдов, постановочная работа отдельных танцевальных номеров, просмотры и обсуждения хореографических постановок.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программы учащиеся должны уметь самостоятельно ориентироваться в мире классической,

народно-сценической, историко-бытовой, бальной и современной хореографии; уметь, видеть художественное явление в развитии и взаимосвязи его составляющих; уметь анализировать хореографическое произведение, рецензировать увиденное на сцене не только с точки зрения образно-психологического, но и рационально теоретического восприятия; уметь самостоятельно работать с танцевальной лексикой различных жанров.

В результате изучения дисциплины учащийся должен:

***знать:***

- сущность, основные этапы развития, основные художественные и жанровые формы хореографического искусства;
- закономерности развития художественно-пластической культуры в исторической перспективе;
- хореографическую терминологию в различных жанрах и направлениях.

***уметь:***

- применить основные теоретические знания в сценической практике;
- методически и технически грамотно исполнять танцевально-лексический материал в объемах данной программы;
- грамотно оценивать уровень исполнительского мастерства и танцевальной культуры различных хореографических произведений.

***владеть:***

- методикой и техникой исполнения танцевального лексического материала по программе «В мире танца»;
- основами драматургического и композиционного построения хореографической постановки;
- элементами образного пластического мышления и импровизации.

**Способом определения результативности** будет являться активность учащихся в индивидуальной и групповой танцевальной деятельности, самостоятельное создание танцевальных композиций и целых номеров (овладение основами композицией постановки танцев), участие в школьных

мероприятиях, городских, областных и межрегиональных танцевальных конкурсах.

**Форма отчетности:** коллективная и индивидуальная проектная деятельность учащихся, показ творческих работ, проведение семинаров и мастер-классов по хореографии.

**Планируемый уровень подготовки выпускников на конец I года обучения** в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами:

*Знать:*

- правила ансамблевого исполнения;
- правила танцевального этикета;
- историю русского хореографического искусства;
- правила выполнения основных элементов классического, народного, историко-бытового, бального, социальных танцев, ритмическую раскладку движений;
- специфические особенности танцевальных жанров;
- порядок выполнения экзерсиса у станка.

*Уметь:*

- грамотно выполнять элементы классического танца и уметь их кратко пояснить;
- выразительно исполнять танцы различных стилей и эпох;
- анализировать старинную и современную танцевальную музыку;
- свободно ориентироваться на сценической площадке, иметь понятие о симметрии и асимметрии танца;
- взаимодействовать в паре и в ансамбле;
- находить ошибки в исполнении танцевальных движений другими учащимися;
- передавать в танцевальном движении различные эмоции (страх, ненависть, радость, нежность и т.д.)

*Владеть навыками:*

- коллективной творческой работы;
- самостоятельной работы над упражнением, этюдом.

**Планируемый уровень подготовки выпускников на конец II года обучения:**

*Знать:*

- терминологию, методику и технику исполнения упражнений экзерсиса в характере классического и народно-сценического танца;
- все базовые элементы в направлении современной хореографии;
- порядок выполнения экзерсиса на середине зала;
- основные понятия мезансценирования и композиции постановки танца.

*Уметь:*

- четко координировать танцевальные движения;
- слаженно взаимодействовать с партнером;
- быстро ориентироваться на сценической площадке;
- импровизировать и пластически отображать содержание заданного музыкального материала;
- применять знания раздела «историко-бытовой» танец в драматических постановках, передать художественный образ роли в соответствии со временем и эпохой действия данного спектакля;

*Владеть:*

- основами мезансценирования танца;
- владеть лексическим материалом по всем темам программы «По следам Терпсихоры» 2-го года обучения;
- навыками танцевальных направлений джаз-танец и модерн;
- основами уличных танцевальных направлений;
- навыками пластической импровизации на заданный музыкальный материал;
- основными исполнительскими средствами пластической выразительности движений.

## **Планируемый уровень подготовки выпускников на конец III года обучения:**

### *Знать:*

- правила выполнения и ритмическую раскладку программных танцев;
- особенности бытового танца, связи народного, бального и театрального танца;
- исполнительские средства пластической выразительности;
- танцевальный этикет;
- знать общие и отличительные особенности джаз-танца от других танцевальных стилей.

### *Уметь:*

- грамотно разогревать и растягивать все группы мышц;
- переводить и объяснять всю терминологию классического танца;
- применять полученные знания и умения у станка на середине зала;
- различать танцы разных эпох и направлений;
- составлять и придумывать вязки на различную музыку в разных стилях;
- анализировать произведения хореографического искусства.

### *Владеть:*

- навыками импровизации на базе лексического материала по всем жанрам хореографии в объеме данной программы 3-го года обучения;
- терминологией, техникой и манерой исполнения движений в стиле джаз-танца и модерн;
- полной информацией (темп, ритм, счет, происхождение, основные фигуры) по каждому танцу европейской и латиноамериканской программам бального танца.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Год обучения</i>		
		<i>1-й год обуч.</i>	<i>2-й год обуч.</i>	<i>3-й год обуч.</i>
1	Вводное занятие	2	2	2
2	Музыкальная грамота	10	-	-
3	Динамический стретчинг	6	16	20
4	Классический танец	42	36	32
5	Народно-сценический танец	42	36	28
6	Историко-бытовые танцы	40	28	24
7	Бальные танцы	36	36	38
8	Модерн и джаз танец	-	28	28
9	Уличные танцы и молодежные направления танцевального искусства	-	14	26
10	Социальные и линейно-массовые танцы	28	-	-
11	Беседы о хореографическом искусстве	5	14	12
12	Контрольные занятия	5	6	6
	Итого:	216	216	216

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1 год обучения

№	Разделы и темы программы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Музыкальная грамота</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
2.1	Понятие о жанрах	2	2	-
2.2	Темп и длительности	4	2	2
2.3	Акцент и ритмический рисунок	4	2	2
<b>3</b>	<b>Динамический стретчинг</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
3.1	Растяжка для шеи, рук и плечевого пояса	2	-	2
3.2	Растяжка для спины и груди	2	-	2
3.3	Растяжка для ног	2	-	2
<b>4</b>	<b>Классический танец</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>
4.1	Изучение позиций рук и ног	6	4	2
4.2	Экзерсис у станка (лицом к станку)	22	6	16
4.3	Port de bras (движение рук)	6	-	6
4.4	Прыжки (allegro)	8	-	8
<b>5</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>40</b>
5.1	Изучение положений и позиций рук	4	2	2
5.2	Упражнения у станка	10	-	10
5.3	Упражнения на середине	10	-	10
5.4	Элементы белорусского танца	4	-	4
5.5	Элементы украинского танца	4	-	4
5.6	Элементы русского танца	10	1	10
<b>6</b>	<b>Историко-бытовые танцы</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
6.1	Поклоны и реверансы, танцевальный шаг	4	-	4
6.2	Изучение танцев XVI-XVII веков	36	4	32
<b>7</b>	<b>Бальные танцы</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

7.1	Европейская программа танцев	18	2	16
7.2	Латиноамериканская программа танцев	18	2	16
<b>8</b>	<b>Социальные и линейно-массовые танцы</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
8.1	Изучение основных движений	16	-	16
8.2	Постановочные работы	12	-	12
<b>9</b>	<b>Беседы о хореографическом искусстве</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>
9.1	Мир танца	1	1	-
9.2	Просмотр и анализ хореографических произведений	4	4	-
<b>10</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### ***Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа***

*Теория.* Цели и задачи обучения. Техника безопасности.

*Практика.* Сценический шаг, единение танцора и сцены. Выявление способностей учащихся.

#### ***Раздел 2. Музыкальная грамота – 10 часов***

##### *Тема 2.1. Понятие о жанрах – 2 часа*

*Теория.* Знакомство с танцевальными жанрами. Их характеристики и различия.

##### *Тема 2.2 Темп и длительности – 4 часа*

*Теория.* Знакомство с понятиями «Темп», «Длительности», «Тайминг». Три основные группы темпа.

*Практика.* Ощущение музыки. Движение по залу в различном темпе.

##### *Тема 2.3. Акцент и ритмический рисунок – 4 часа*

*Теория.* Знакомство с понятиями «Акцент», «Ритм», «Ритмический рисунок».

*Практика.* Выявление акцентов в музыке. Акцентирование хлопками и притопами сильных и слабых долей музыкальной фразы.

### ***Раздел 3. Динамический стретчинг – 6 часа***

*Тема 3.1. Растяжка для шей, рук и плечевого пояса – 2 час*

*Практика.* Комплекс упражнений для растяжки мышц шей, рук и плечевого пояса.

*Тема 3.2. Растяжка для спины и груди – 2 час*

*Практика.* Комплекс упражнений для растяжки мышц спины и груди.

*Тема 3.3. Растяжка для ног – 2 час*

*Практика.* Комплекс упражнений для растяжки мышц ног.

### ***Раздел 4. Классический танец – 42 часов***

*Тема 4.1. Изучение позиций рук и ног – 6 часа*

*Теория.* Знакомство с позициями и понятием «Allongee». Положение кисти в классическом танце и значение выразительности рук.

*Практика.* Постановка корпуса. Применение теоретических знаний. Перевод ног и рук из позиции в позицию. Мужской и женский поклон.

*Тема 4.2. Экзерсис у станка – 22 часов*

*Теория.* Последовательность упражнений у станка. Перевод и значение каждого упражнения.

*Практика.* Изучение упражнений лицом к станку в медленном темпе: plié, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, ronds de jambe en l'air, grande battement, releve.

*Тема 4.3. Port de bras (движение рук) – 6 часа*

*Практика.* Изучение 4-х форм port de bras.

*Тема 4.4. Прыжки (allegro) – 8 часа*

*Практика.* Изучение прыжков temps sauté, changement de pied en fase, pas echarpe.

### ***Раздел 5. Народно-сценический танец – 42 часов***

*Тема 5.1. Изучение положений и позиций рук – 4 часа*

*Теория.* Понятия «Народный танец», «Народно-сценический танец». Значение положений рук.

*Практика.* Изучение положений и позиций рук. Мужской и женский поклон.

*Тема 5.2 Упражнения у станка – 10 часов*

*Практика.* Экзерсис у станка (выполняется в характере разных народностей): plie, battement tendu и battement tendu jete, rond de jambe par terre, подготовка к маленькому каблучному, подготовка к «верёвочке», «верёвочка», дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов), grand battement jete, releve, подготовка к «молоточкам». подготовка к «моталочке», прыжки с поджатыми ногами.

*Тема 5.3. Упражнения на середине – 10 часов*

*Практика.* Движение рук, различные ходы, припадания, моталочка, молоточки, веревочка, гармошка, ковырялочка, основы дробных выстукиваний, подготовка к вращениям.

*Тема 5.4. Элементы белорусского танца – 4 часа*

*Практика.* Изучение основных элементов танца «Лявониha».

*Тема 5.5. Элементы украинского танца – 4 часа*

*Практика.* Изучение основных элементов танца «Казачок».

*Тема 5.6. Элементы русского танца – 10 часов*

*Теория.* Истоки русского танца. Хоровод – древнейший вид русского народного танца.

*Практика.* Основные ходы (простой и переменный шаг, припадание), подготовка к дробям, хлопушки (у мальчиков) / вращения (у девочек); основные фигуры хоровода, переходы из одной фигуры в другую. Постановочная работа «Хоровод», «Кадриль».

***Раздел 6. Историко-бытовые танцы – 40 часов***

*Тема 6.1. Поклоны и реверансы, танцевальный шаг – 4 час*

*Практика.* Поклоны и реверансы XVI-XVII веков, основные танцевальные шаги.

*Тема 6.2. Изучение танцев XVI-XVII веков – 36 часов*

*Теория.* Народные (массовые, «низкие») и придворные танцы. Переход из народных в придворные танцы. История возникновения и характеристика танцев «Бранль», «Менуэт», «Гавот», «Аллеманда», «Павана», «Вольта», «Куранта».

*Практика.* Изучение танцев «Бранль», «Менуэт», «Гавот», «Аллеманда», «Павана», «Вольта», «Куранта».

### ***Раздел 7. Бальные танцы – 36 часов***

#### *Тема 7.1. Европейская программа танцев - 18 часов*

*Теория.* История возникновения и характеристика танцев «Медленный вальс», «Квикстеп».

*Практика.* Изучение основных направлений движения, шагов и позиций в европейской программе танцев. Изучение основных движений танцев «Медленный вальс», «Квикстеп».

#### *Тема 7.2. Латиноамериканская программа танцев – 18 часов*

*Теория.* История возникновения и характеристика танцев «Ча-ча-ча», «Джайв».

*Практика.* Работа рук, позиции в паре. Изучение основных движений танцев «Ча-ча-ча», «Джайв».

### ***Раздел 8. Социальные и линейно-массовые танцы – 28 часов***

#### *Тема 8.1. Изучение основных движений – 16 часов*

*Практика.* Изучение основных движений танцев «Фигурный вальс», «Танец в стиле кантри», «Блюз-спин», «Разрешите пригласить», «Сальса», «Мамбо».

#### *Тема 8.2. Постановочные работы – 12 часов*

*Практика.* Постановка и отработка танцев «Фигурный вальс», «Танец в стиле кантри», «Блюз-спин», «Разрешите пригласить», «Сальса», «Мамбо».

### ***Раздел 9. Беседы о хореографическом искусстве – 5 часа***

#### *Тема 9.1. Мир танца – 1 час*

*Теория.* Танцевальный этикет, роль танцевальных композиций в драматических спектаклях.

#### *Тема 9.2. Просмотр и анализ хореографических произведений – 4 часа*

*Теория.* Просмотр и анализ хореографического произведения «Жизель».

***Раздел 10. Контрольные занятия – 5 часов.***

*Практика.* Контрольные занятия по материалу разделов «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовые танцы», «Бальные танцы», «Социальные и линейно-массовые танцы».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

№	Разделы и темы программы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Динамический стретчинг</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>
2.1	Растяжка для шеи, рук и плечевого пояса	4	-	4
2.2	Растяжка для спины и груди	6	-	6
2.3	Растяжка для ног	6	-	6
<b>3</b>	<b>Классический танец</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
3.1	Экзерсис у станка (одной рукой за станок)	14	2	12
3.2	Экзерсис на середине зала	14	2	12
3.3	Adagio	4	-	4
3.4	Прыжки (allegro)	4	-	4
<b>4</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
4.1	Упражнения у станка	8	-	8
4.2	Упражнения на середине	8	-	8
4.3	Этюды	8	2	6
4.4	Постановочная работа	12	2	10
<b>5</b>	<b>Историко-бытовые танцы</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
5.1	Поклоны и реверансы	4	-	1
5.2	Танцы XVIII века	24	2	22
<b>6</b>	<b>Бальные танцы</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
6.1	Европейская программа танцев	18	2	16
6.2	Латиноамериканская программа танцев	18	2	16
<b>7</b>	<b>Модерн и джаз-танец</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
7.1	Система движений джаз-танца и его основные принципы	14	2	12



7.2	Модерн, как язык тела	14	2	12
<b>8</b>	<b>Уличные танцы и молодежные направления танцевального искусства</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
8.1	Немного истории	2	2	-
8.2	Основы танцевального направления «Хип-хоп»	6	-	6
8.3	Основы танцевального направления «Strobing»	6	-	6
<b>9</b>	<b>Беседы о хореографическом искусстве</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>
9.1	Мир танца	4	4	-
9.2	Просмотр и анализ хореографических произведений	10	10	-
<b>10</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 год обучения

#### ***Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа***

*Теория.* Цели и задачи обучения. Техника безопасности.

*Практика.* Упражнения для разогрева всех групп мышц. Упражнение «Отклик» - передача через движения и эмоции характер музыки.

#### ***Раздел 2. Динамический стретчинг – 16 часов***

*Тема 2.1. Растяжка для шеи, рук и плечевого пояса – 4 часа*

*Практика.* Упражнения для растяжки мышц шеи, рук и плечевого пояса.

*Тема 2.2. Растяжка для спины и груди – 6 часа*

*Практика.* Упражнения для растяжки мышц спины и груди.

*Тема 2.3. Растяжка для ног – 6 часа*

*Практика.* Упражнения для растяжки мышц ног.

#### ***Раздел 3. Классический танец – 36 часа***

*Тема 3.1. Экзерсис у станка (одной рукой за станок) – 14 часов*

*Теория.* Последовательность упражнений у станка. Направление взгляда относительно направления вывода ноги. Значение каждого упражнения.

*Практика.* Изучение и усложнение уже известных упражнений 1 года обучения: plie, battement tendu и battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu battement soutenu, battemant frappe, battemant developpe, battemant releve lent, rond de jambe en l'air, grand battement jete, petit battement sur le cou-de-pied.

*Тема 3.2. Экзерсис на середине зала – 14 часов*

*Теория.* Последовательность упражнений на середине зала. Раскрытие основных понятий. 8 точек хореографического зала.

*Практика.* Изучение упражнений на середине зала: plie, battement tendu и battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu battement soutenu, battemant frappe, grand battement jete.

*Тема 3.3. Adagio – 4 часа*

*Практика.* Изучение положений anfas, epaulement, efface и croise. Упражнение temps lie, 6 форм port de bras.

*Тема 3.4. Прыжки (allegro) – 4 часа*

*Практика.* Изучение и усложнение прыжков temps sauté, petit и grand changement de pied en fase, as echappe и grande pas echappe, sissone simple, pas glissade, pas jete.

***Раздел 4. Народно-сценический танец – 36 часов***

*Тема 4.1. Упражнения у станка – 8 часов*

*Практика.* demi plie и grand plie, battement tendu, battement tendu jete с plie на опорной ноге и ударом пяткой в пол, каблучное с поворотом бедра, rond de jambe par terre с глубоким приседанием на опорной ноге, flic-flac, battement developpe (плавное и отрывистое), grand battement jete.

*Тема 4.2. Упражнения на середине – 8 часов*

*Практика.* Ходы, дробы, качалка, штопор, хлопущки, закладки, вращения.

*Тема 4.3. Этюды – 8 часов*

*Теория.* Особенности одних и тех же движений в танцах разных народов мира. Построение этюда.

*Практика.* Этюды «Тарантелла» (итальянский танец), «Чардаш» (венгерский танец), «Краковяк» (польский танец).

*Тема 4.4. Постановочная работа – 12 часов*

*Теория.* Начало работы над номером (выбор музыки, идеи танца). Разбор выбранного музыкального материала, рисунок танца. Актёрское мастерство как неотъемлемая часть танца.

*Практика.* Самостоятельная творческая работа. Создание номера малой группой учеников (1 номер на 3-5 человек).

***Раздел 5. Историко-бытовые танцы – 28 часов***

*Тема 5.1. Поклоны и реверансы – 4 час*

*Практика.* Поклоны и реверансы XVIII века

*Тема 5.2. Танцы XVIII века – 24 часов*

*Теория.* История возникновения и характеристика танцев «Бурре», «Паспье», «Ригодон», «Хорнайк», «Контрданс», «Полонез». Модернизация танцев «Гавот» и «Менуэт» с течением времени.

*Практика.* Изучение танцев «Бурре», «Паспье», «Ригодон», «Хорнайк», «Контрданс», «Полонез», «Гавот», «Менуэт».

***Раздел 6. Бальные танцы – 36 часов***

*Тема 6.1. Европейская программа танцев – 18 часов*

*Теория.* История возникновения и характеристика танцев «Танго», «Медленный фокстрот».

*Практика.* Изучение основных фигур танцев «Танго», «Медленный фокстрот». Составление несложных вариаций танцев «Медленный вальс», «Квикстеп».

*Тема 6.2. Латиноамериканская программа танцев – 18 часов*

*Теория.* История возникновения и характеристика танцев «Румба» и «Самба».

*Практика.* Изучение основных фигур танцев «Румба» и «Самба». Составление несложных вариаций танцев «Ча-ча-ча», «Джайв».

## ***Раздел 7. Модерн и джаз-танец – 28 часов***

*Тема 7.1. Система движений джаз-танца и его основные принципы – 14 часов*

*Теория.* Понятия «изоляция», «уровень», «кросс», «flex / point», «contraction / release» и другие основные термины.

*Практика.* Упражнения на координацию, изоляцию, большие броски, кросс, растяжка.

*Тема 7.2. Модерн, как язык тела – 14 часов*

*Теория.* Основные термины. Особенности работы с партнером, на полу, босиком. Природа синтеза модерн и джаз-танца.

*Практика.* Упражнения на взаимодействие с партнером, партеринг, контактная импровизация.

## ***Раздел 8. Уличные танцы и молодежные направления танцевального искусства – 14 часов***

*Тема 8.1. Немного истории - 2 час*

*Теория.* История возникновения танцевальных направлений «Хип-хоп» и «Strobing». Старая, средняя, новая школа хип-хоп. Основные термины.

*Тема 8.2. Основы танцевального направления «Хип-хоп» - 6 часа*

*Практика.* Грув. Разучивание базовых движений старой школы хип-хопа.

*Тема 8.3. Основы танцевального направления «Strobing» - 6 часов*

*Практика.* Изучение базовых элементов современного танцевального направления «Strobing». Замедление, остановка (стоп-кадр) и ускорение движений.

## ***Раздел 9. Беседы о хореографическом искусстве – 14 часов***

*Тема 9.1. Мир танца – 4 часа*

*Теория.* Родоначальники балета. Его история возникновения и изменение во времени. Творчество Чайковского и Минкуса.

*Тема 9.2. Просмотр и анализ хореографических произведений – 10 часов*

*Теория.* Просмотр и анализ хореографических произведений «Лебединое озеро», «Щелкунчик», «Дон Кихот».

***Раздел 10. Контрольные занятия – 6 часов***

*Практика.* Контрольные занятия по материалу разделов «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовые танцы», «Бальные танцы», «Модерн и джаз-танец», «Уличные танцы и молодежные направления танцевального искусства».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3 год обучения

№	Разделы и темы программы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Динамический стретчинг</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
2.1	Растяжка для шеи, рук и плечевого пояса	6	-	6
2.2	Растяжка для спины и груди	6	-	6
2.3	Растяжка для ног	8	-	8
<b>3</b>	<b>Классический танец</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>
3.1	Экзерсис у станка	10	-	10
3.2	Экзерсис на середине зала	10	-	10
3.3	Adagio	6	-	6
3.4	Прыжки (allegro)	6	-	6
<b>4</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
4.1	Упражнения у станка	8	-	8
4.2	Упражнения на середине	10	-	10
4.3	Постановочная работа	10	-	10
<b>5</b>	<b>Историко-бытовые танцы</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
5.1	Поклоны и реверансы	2	-	2
5.2	Танцы XIX-XX веков	22	2	20
<b>6</b>	<b>Бальные танцы</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>
6.1	Европейская программа танцев	19	3	16
6.2	Латиноамериканская программа танцев	19	3	16
<b>7</b>	<b>Модерн и джаз танец</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
7.1	Джаз-танец	14	-	14
7.2	Модерн	14	-	14
<b>8</b>	<b>Уличные танцы и молодежные направления танцевального искусства</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>

8.1	Хип-хоп	10	-	10
8.2	Street Dance	8	-	8
8.3	Крамп	8	2	6
<b>9</b>	<b>Беседы о хореографическом искусстве</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
9.1	Мир танца	4	4	-
9.2	Просмотр и анализ хореографических произведений	8	8	-
<b>10</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3 год обучения

#### ***Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа***

*Теория.* Цели и задачи обучения. Техника безопасности.

*Практика.* Упражнения для разогрева всех групп мышц. Импровизация под музыку.

#### ***Раздел 2. Динамический стретчинг – 20 часов***

*Тема 2.1. Растяжка для шеи, рук и плечевого пояса – 6 часа*

*Практика.* Упражнения для растяжки мышц шеи, рук и плечевого пояса.

*Тема 2.2. Растяжка для спины и груди – 6 часа*

*Практика.* Упражнения для растяжки мышц спины и груди.

*Тема 2.3. Растяжка для ног – 8 часа*

*Практика.* Упражнения для растяжки мышц ног.

#### ***Раздел 3. Классический танец – 32 часа***

*Тема 3.1. Экзерсис у станка (одной рукой за станок) – 10 часов*

*Практика.* Усложненные комбинации упражнений: plie, battement tendu и battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu battement soutenu, battemant frappe, battemant developpe, battemant releve lent, rond de jambe en l'air, grand battement jete, petit battement sur le cou-de-pied.

*Тема 3.2. Экзерсис на середине зала – 10 часов*

*Практика.* Усложненные комбинации упражнений: plie, battement tendu и battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu battement soutenu, battemant frappe, battemant developpe, battemant releve lent, rond de jambe en l'air, grand battement jete, petit battement sur le cou-de-pied.

*Тема 3.3. Adagio – 6 часа*

*Практика.* Большое и танцевальное adagio.

*Тема 3.4. Прыжки (allegro) – 6 часа*

*Практика.* Изучение прыжков sissone tombee, sissone fermee, pas failli, pas de chat, pas de basque, pas ballote par terre, pas coupe, pas ballone на 45°.

#### ***Раздел 4. Народно-сценический танец – 28 часов***

*Тема 4.1. Упражнения у станка – 8 часов*

*Практика.* Усложненные упражнения: demi plie , grand plie, releve, port de bras, battment tendu , battment tendu jete, rond de jambe parter, каблучное упражнение, дробные выстукивания в сочетании полупальцев и каблучков, flic-flac, adagio, grand battment jete, revolted.

*Тема 4.2. Упражнения на середине – 10 часов*

*Практика.* Ходы, дробы, пробежки, работа кистями, веером, шлейфом платья.

*Тема 4.3. Постановочная работа – 10 часов*

*Практика.* «Испанский танец», «Русский танец».

#### ***Раздел 5. Историко-бытовые танцы – 24 часов***

*Тема 5.1. Поклоны и реверансы – 2 час*

*Практика.* Поклоны и реверансы XIX-XX веков

*Тема 5.2. Танцы XIX-XX веков – 22 часов*

*Теория.* История возникновения и характеристика танцев «Полька», «Кадриль», «Экосез», «Мазурка», «Вальс», «Кадриль», «Па де катр».

*Практика.* Изучение танцев «Полька», «Кадриль», «Экосез», «Мазурка», «Вальс», «Кадриль», «Па де катр».

#### ***Раздел 6. Бальные танцы – 38 часов***

*Тема 6.1. Европейская программа танцев – 19 часов*



*Теория.* История возникновения и характеристика танца «Венский вальс»

*Практика.* Изучение основных фигур танца «Венский вальс». Составление усложненных вариаций танцев «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Медленный фокстрот».

*Тема 6.2. Латиноамериканская программа танцев – 19 часов*

*Теория.* История возникновения и характеристика танца «Пасодобль»

*Практика.* Изучение основных фигур танца «Пасодобль». Составление усложненных вариаций танцев «Ча-ча-ча», «Джайв», «Самба», «Румба».

***Раздел 7. Модерн и джаз-танец – 28 часов***

*Тема 7.1. Джаз-танец – 14 часов*

*Практика.* Усложненные упражнения на координацию, изоляцию, кросс. Связка в стиле джаз-танца.

*Тема 7.2. Модерн – 14 часов*

*Практика.* Партеринг, контактная импровизация. Танец в стиле модерн.

***Раздел 8. Уличные танцы и молодежные направления танцевального искусства – 26 часов***

*Тема 8.1. Хип-хоп - 10 часов*

*Практика.* Танец в стиле хип-хоп.

*Тема 8.2. Street Dance – 8 часов*

*Практика.* Изучение основных элементов. Смешение стилей. Связка в стиле Street Dance

*Тема 8.3. Крамп – 8 часов*

*Теория.* История возникновения крампа. Основные термины.

*Практика.* Изучение основных движений: stomp, chest pop, arm swing. Связка в стиле крамп.

***Раздел 9. Беседы о хореографическом искусстве – 12 часов***

*Тема 9.1. Мир танца – 4 часа*

*Теория.* История русского народного танца. Секрет успеха Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева.

*Тема 9.2. Просмотр и анализ хореографических произведений – 8 часов*

*Теория.* Просмотр и анализ выступлений Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева, Государственного академического ансамбля песни и танца Тамбовской области «Ивушка».

***Раздел 10. Контрольные занятия – 6 часов***

*Практика.* Контрольные занятия по материалу разделов «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовые танцы», «Бальные танцы», «Модерн и джаз-танец», «Уличные танцы и молодежные направления танцевального искусства».

## Планируемые результаты

### ***Планируемый уровень подготовки выпускников на конец I года обучения:***

#### *Знать:*

- правила ансамблевого исполнения;
- правила танцевального этикета;
- историю русского хореографического искусства;
- правила выполнения основных элементов классического, народного, историко-бытового, бального, социальных танцев, ритмическую раскладку движений;
- специфические особенности танцевальных жанров;
- порядок выполнения экзерсиса у станка.

#### *Уметь:*

- грамотно выполнять элементы классического танца и уметь их кратко пояснить;
- выразительно исполнять танцы различных стилей и эпох;
- анализировать старинную и современную танцевальную музыку;
- свободно ориентироваться на сценической площадке, иметь понятие о симметрии и асимметрии танца;
- взаимодействовать в паре и в ансамбле;
- находить ошибки в исполнении танцевальных движений другими учащимися;
- передавать в танцевальном движении различные эмоции (страх, ненависть, радость, нежность и т.д.)

#### *Владеть навыками:*

- коллективной творческой работы;
- самостоятельной работы над упражнением, этюдом.

### ***Планируемый уровень подготовки выпускников на конец II года обучения:***

*Знать:*

- терминологию, методику и технику исполнения упражнений экзерсиса в характере классического и народно-сценического танца;
- все базовые элементы в направлении современной хореографии;
- порядок выполнения экзерсиса на середине зала;
- основные понятия мезансценирования и композиции постановки танца.

*Уметь:*

- четко координировать танцевальные движения;
- слаженно взаимодействовать с партнером;
- быстро ориентироваться на сценической площадке;
- импровизировать и пластически отображать содержание заданного музыкального материала;
- применять знания раздела «историко-бытовой» танец в драматических постановках, передать художественный образ роли в соответствии со временем и эпохой действия данного спектакля;

*Владеть:*

- основами мезансценирования танца;
- владеть лексическим материалом по всем темам программы «В мире танца» 2-го года обучения;
- навыками танцевальных направлений джаз-танец и модерн;
- основами уличных танцевальных направлений;
- навыками пластической импровизации на заданный музыкальный материал;
- основными исполнительскими средствами пластической выразительности движений.

***Планируемый уровень подготовки выпускников на конец III года обучения:***

*Знать:*

- правила выполнения и ритмическую раскладку программных танцев;

- особенности бытового танца, связи народного, бального и театрального танца;
- исполнительские средства пластической выразительности;
- танцевальный этикет;
- знать общие и отличительные особенности джаз-танца от других танцевальных стилей.

*Уметь:*

- грамотно разогревать и растягивать все группы мышц;
- переводить и объяснять всю терминологию классического танца;
- применять полученные знания и умения у станка на середине зала;
- различать танцы разных эпох и направлений;
- составлять и придумывать вязки на различную музыку в разных стилях;
- анализировать произведения хореографического искусства.

*Владеть:*

- навыками импровизации на базе лексического материала по всем жанрам хореографии в объеме данной программы 3-го года обучения;
- терминологией, техникой и манерой исполнения движений в стиле джаз-танца и модерн;
- полной информацией (темп, ритм, счет, происхождение, основные фигуры) по каждому танцу европейской и латиноамериканской программам бального танца.

## **Условия реализации программы**

Занятия проходят в танцевальном зале, оборудованном хореографическими станками и зеркалами. Имеются 2 раздевалки (мужская и женская), музыкальный центр. Пол застелен в меру скользким и мягким ламинатом.

## **Формы аттестации**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме контрольных и открытых занятий, конкурсов и фестивалей. Также в конце учебного года готовится большой отчетный концерт.

## **Оценочные материалы:**

- опросы
- тестирования
- результаты конкурсов и соревнований

## Список литературы

### а) основная литература:

1. Базарова, Н., Мей, В. Азбука классического танца Искусство/ Н. Базарова., В. Мей. – Искусство, 1983.
2. Бекина, С.И. Музыка и движение/ С.И. Бекина. – М.: Просвещение, 1983.
3. Володина, О. В., Анисимова, Т.Б. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trans, House/ О.В. Володина., Т.Б. Анисимова. – Ростов -на-Дону.: Феникс, 2005.
4. Воронина, И. Историко-бытовой танец/ И. Воронина. – М.: Искусство, 1980.
5. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным. Пер. с англ./ Г. Доман. – М.: АСТ, Аквариум, 2002.
6. Иванов, В. Н. Программа обучения по Джаз танцу/ В.Н. Иванов. – СПб., 1999.
7. Константинова, А. И. Игровой стретчинг/ А.И. Константинова. – СПб.: Аллегро, 1993.
8. Константинова, А. И. Сюжетно – ролевые игры/ А.И. Константинова. – СПб.: Аллегро, 1993.
9. Костровицкая, В. Сто уроков классического танца/ В. Костровицкая. – Искусство, 1981.
10. Лабковская, Г.С. Эстетическая культура и эстетическое воспитание: Книга для учителя/ Г.С. Лабковская. – М., 1983.
11. Макарова, Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом/ Е.П. Макарова. – СПб.: Аллегро, 1993.
12. Матвеев, В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца/ В.Ф. Матвеев – СПб., 1999.
13. Мессер, А.М. Танец. Мысль. Время/ А.М. Мессер. – М., 1990.

14. Мессерер, А. Уроки классического танца/ А. Мессерер. – Спб.: Лань, 2004.
15. Мур, А. /Бальные танцы А. Мур. – М., 2001.
16. Регацони, Г., Росси, М., Маджони, А. Латиноамериканские танцы/ Г. Регацони., М. Росси., А. Маджони. – М.: БММ АО, 2001.
17. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования / Стратегия модернизации содержания общего образования. – М.: МО РФ, 2001.
18. Ткаченко, И. А. Народный танец/ И.А. Ткаченко. – М.: Искусство, 1978.
19. Фомин, А.С. Многофункциональная природа танца и проблемы его изучения/ А.С. Фомин. – Новосибирск: Изд-во ЦЭРИС, 2002.
20. Шляпникова, М. И. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации/ М. И. Шляпникова. – М.: КПУ. ЦНМК, 1987.

**б) видеоматериалы:**

1. Семинар Ю.Зданевич «Стрит-данс»
2. Семинар А. Малина «Социальные танцы. Сальса, меренге»

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.ftsr.ru/> – сайт ФТСР в Интернете.