

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества №2» г. Барнаула

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08.2024  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «ЦДТ №2»  
г. Барнаула  
\_\_\_\_\_ С.В. Панова  
«29» 08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Волшебный мир танца. Ансамбль»  
хореографической студии «Вдохновение»

Возраст детей: 7-11 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Подкользина Наталья Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Барнаул, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план первого года обучения
3. Содержание программы первого года обучения
4. Учебно-тематический план второго года обучения
5. Содержание программы второго года обучения
6. Методическое обеспечение программы
7. Список используемой и рекомендуемой литературы
8. Приложение

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа основывается на следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629);

Закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

Региональный проект Алтайского края «Успех каждого ребенка» от 14.12.2018 № 2;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №2» г. Барнаула;

Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, реализуемых в МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность:** художественная.

**Обучение включает в себя основные предметы:** детский современный танец, классический танец, джаз-танец, народный танец.

**Актуальность:** данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения; удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии.

**Отличительной особенностью** программы является ориентирование образовательного процесса на следующие виды деятельности: концертно-исполнительская, конкурсная, участие в фестивальном движении. В условиях взаимодействия с коллективами района, города, края, региона осуществляется раскрытие творческих способностей личности, формируется потребность к

постоянному совершенствованию, культивируются товарищеские взаимоотношения, чувство ответственности каждого за результаты совместной деятельности.

**Новизна:** новизной программы является её дополняющая функция. Учащиеся одновременно осваивают две программы: Дополнительную образовательную (общеразвивающую) программу «Волшебный мир танца» и дополнительную образовательную (общеразвивающую) программу «Волшебный мир танца. Ансамбль». Первая из них базовая, предполагает адаптацию и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии. Данная программа предлагается учащимся с более высоким уровнем хореографических возможностей, нацелена на более активную концертно-исполнительскую и конкурсную деятельность.

**Цель:** формирование интереса к хореографическому искусству, как средству физического и художественного самовыражения.

**Задачи:**

Обучающие:

- освоить элементы современного детского танца,
- изучить основы детского танца в стиле "джаз",
- освоить правила поведения на сцене и за кулисами,
- освоить методику и технику элементов танца в стиле "джаз",
- изучить элементы урока и танцевальные композиции танца в стиле "джаз",
- освоить методику, технику и манеру исполнения основных движений и элементов русского танца,
- изучить основные движения и элементы русского танца,
- освоить правила поведения на сцене и за кулисами.

Развивающие:

- развить координационные способности, укрепить опорно-двигательный аппарат; память, внимание, воображение;
- развить артистизм, выразительность исполнения движений, музыкальность.

Воспитательные:

- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она способствует физическому и социальному развитию личности. Занятия хореографией помогают учащимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. Концертные выступления, фестивали и конкурсы мы рассматриваем как школы мастерства, так как кроме основной функции - показ лучших художественных достижений, в рамках фестивалей проводятся много разных форм деятельности по улучшению творческого процесса, такие как мастер-классы, семинары и другие формы.

**Адресат:** данная программа рассчитана на учащихся в возрасте 7-11 лет, параллельно осваивающих дополнительную образовательную

(общеразвивающую) программу «Волшебный мир танца». Организация образовательного процесса предполагает учет индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся.

Возраст ребенка 7-11 лет наиболее благоприятный для развития умственных и физических способностей. Идёт пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга. Занятия хореографией позволяют сочетать развитие понятийного и образного мышления. Задачи педагога-хореографа заключаются в развитии координации, танцевальной выразительности, совершенствовании и усложнении танцевальной техники, формировании чувства мышечного самоконтроля.

**Срок и объем освоения программы:** программа рассчитана на 2 года обучения.

**Форма обучения:** очная.

**Режим организации занятий:** продолжительность занятия: 40 минут; первый и второй год: по 2 часа (1 раз в неделю) - 72 часа в год.

**Организация образовательного процесса:** учебные группы формируются по 10-20 человек. Состав группы постоянный, разновозрастной.

**Календарный учебный график:**

*Таблица 1*

Начало учебных занятий	08 сентября
Окончание учебного года	27 мая
Продолжительность 1 полугодия	16 учебных недель
Продолжительность 2 полугодия	20 учебных недель
Продолжительность учебного года	36 учебных недель
Сроки промежуточной аттестации	по учебному плану

**Ожидаемые результаты первого года обучения:**

В результате освоения программы, учащиеся будут знать:

- основные элементы современного детского танца,
- основные элементы танца в стиле "деми-классика",
- правила поведения на сцене и за кулисами.

уметь:

- исполнять элементы современного детского танца,
- исполнять танец в стиле "деми-классика."

владеть:

- техникой исполнения элементов детского танца,
- техникой исполнения танца в стиле "деми-классика".

**Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- основные элементы урока танца в стиле "джаз",
- основы русского танца,
- исполнять элементы танца в стиле "джаз",
- исполнять русский танец.

владеть:

- методикой и техникой исполнения элементов танца в стиле "джаз",
- методикой и техникой исполнения русского танца.

### **Формы контроля реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

С целью определения уровня развития индивидуальных способностей и личностного роста учащихся проводится диагностика уровня освоения учащимися образовательной программы. Способом проверки результатов освоения образовательной программы является системное педагогическое наблюдение в процессе ведения образовательной деятельности.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- входной контроль
- текущий контроль (в течение всего учебного года),
- промежуточный контроль (по изучаемым темам),
- итоговый контроль (в конце обучения по программе).

Также в процессе обучения используется метод самодиагностики, самоанализа, что позволяет учащемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением.

### **Система контроля основана на следующих принципах:**

1. Объективности (научно обоснованное содержание заданий, вопросов и т.д.).
2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использования.

#### **Высокий уровень освоения программы**

Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.

#### **Средний уровень освоения программы**

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.

#### **Низкий уровень освоения программы**

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не

стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

### Оценочные материалы

Таблица 2

<b>Показатели качества реализации ДОП</b>	<b>Методики</b>
Уровень теоретической и практической подготовки учащихся	Мониторинг (Приложение 1)
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Анкета (Приложение 2)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первого года обучения

### Задачи:

#### Обучающие:

- освоить элементы современного детского танца,
- основные элементы танца в стиле "деми-классика",
- освоить правила поведения на сцене и за кулисами.

#### Развивающие:

- развить координационные способности, укрепить опорно-двигательный аппарат; память, внимание, воображение;
- развить артистизм, выразительность исполнения движений, музыкальность.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Таблица 3

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Раздел «Детский современный танец»	32	13	19	
2.1	Позиции рук и ног, постановка корпуса в современном танце	2	1	1	Показ
2.2	Терминология современного танца	2	1	1	Опрос
2.3	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.4	Экзерсис на середине зала	2	1	1	Показ
2.5	Упражнения для позвоночника	2	1	1	Показ
2.6	Элементы гимнастики	2	1	1	Показ
2.7	Упражнения стрейч-характера	2	1	1	Показ
2.8	Кросс	2	1	1	Показ
2.9	Уровни (верхний, средний, нижний)	2	1	1	Показ
2.10	Партерные перекаты (транзишен)	2	1	1	Показ
2.11	Импровизация	4	1	3	Показ
2.12	Танцевальные комбинации	4	1	3	Показ
2.13	Композиция танца на основе изученных комбинаций	4	1	3	Показ
3.	Раздел «Классический танец»	36	12	24	
3.1	Экзерсис классического танца у станка	4	1	3	Показ
3.2	Экзерсис классического танца на середине зала	4	1	3	Показ
3.3	Прыжки (Allegro)	4	1	3	Показ
3.4	Сценические движения	4	1	3	Показ
3.5	Танец «Ритмическая мозаика» Основные движения, положения рук	2	1	1	Показ
3.6	Комбинации танца "Ритмическая мозаика"	4	1	3	Показ



3.7	Композиция танца "Ритмическая мозаика"	4	1	3	Показ
3.8	Работа над методикой и техникой исполнения танца	2	1	1	Показ
3.9	Работа над чистотой рисунков	2	1	1	Показ
3.10	Работа над музыкальностью, выразительностью исполнения	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3.11	Репетиция на сцене	4	1	3	Показ
4.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	72	27	45	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ первого года обучения

### 1. «Вводное занятие. Знакомство с детьми».

Теория: задачи, перспективы, особенности хореографической деятельности.  
Инструктаж по технике безопасности: пожарная безопасность, при чрезвычайных ситуациях, правила поведения в танцевальном классе и на сцене.  
Практика: Планирование работы на год, выбор формы одежды.

### 2. Раздел «Детский современный танец»

#### 2.1 «Позиции рук и ног, постановка корпуса в современном танце»

Теория: Отличительные особенности постановки корпуса в современном танце.  
Образные характеристики основных позиций корпуса, рук, ног.

Практика: Позиции рук в современном танце: I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; II – руки в сторону, ладони вниз; III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга. Позиции ног: I – пятки вместе, носки врозь; II – параллельная и выворотная; IV – параллельная; VI – параллельная. Основные положения корпуса: Release (расширение, распространение); Contractions (сосредоточение); Roll down (скручивание вниз), roll up (раскручивание вверх); Flat back (плоская спина); Arch (арка).

#### 2.2 «Терминология современного танца»

Теория: Термины современного танца на английском языке:

contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)

bodi roll – скручивание тела

stretch – тянуть, растягивать

flex, point – сократить, вытянуть

flat back – плоская спина

skate – скольжение и т.д.

Практика: Исполнение танцевальных элементов в характере, соответствующем терминам.

#### 2.3 «Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»

Теория: Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.  
Координация изолированных центров. Методика исполнения.

Практика: Повороты и наклоны головы + Sundari. Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад; твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); "восьмерка" - круги поочередно; шейк плеч.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону, назад, круги, подъем бедра наверх. Поза коллапса.

Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.

#### 2.4 «Экзерсис на середине зала»

Теория: Основные элементы экзерсиса. Его цель, задачи. Методика исполнения элементов экзерсиса.

Практика: Построение и разучивание Plie с различными движениями рук. Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве). Rond de jamb par terre с «противоходом» рук. Grand Battement Jete (45, 90, 180). Упражнения для позвоночника: Твист и спирали торса; High-release (хай-релиз) + Body roll (волны). Элементы гимнастики Мостик. Стойка на руках. Колесо. Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты). Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.

#### 2.5 «Упражнения для позвоночника»

Теория: Виды упражнений для позвоночника. Методика исполнения.

Практика: Твист и спирали торса. High-release (хай-релиз) + Body roll (волны).

#### 2.6 «Элементы гимнастики»

Теория: Методика исполнения элементов. Предотвращение травматизма.

Практика: Мостик. Стойка на руках. Колесо.

#### 2.7 «Упражнения стрейч-характера»

Теория: Значение упражнений стрейч-характера для техники танцора. Методика исполнения.

Практика: Растяжки, шпагаты. Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.

#### 2.8 «Кросс»

Шаги вперёд, назад, с движением рук, с пятки, с chasse, с grand battement. Шаги в манере модерн-джаз. Прыжки («глиссад вперёд», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)

#### 2.9 Уровни (верхний, средний, нижний)»

Теория: Значение уровней для композиции современного танца.

Практика: Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа). Игра «Фотоальбом».

#### 2.10 «Партерные перекаты (транзишен)»

Теория: Изучение техники исполнения движений партера.

Практика: Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика). Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно). Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

#### 2.11 «Импровизация»

Теория: Приёмы импровизации: расслабление, исследование своего тела, бодиворк. Дыхание (каждое движение построено на дыхании)

Практика: Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...). Импровизация «эмоциональная». Этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...». Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»).

#### 2.12 «Танцевальные комбинации»

Теория: Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч.

с использованием импровизации.

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций в группе, малой группе, в парах. Рефлексия. Самооценка. Взаимооценка.

### 2.13 «Композиция танца на основе изученных комбинаций»

Теория: Художественный образ - основа композиции танца. Композиционные рисунки.

Практика: Исполнения танца. Работа над методикой и техникой исполнения, над чистотой рисунков, музыкальностью и выразительностью исполнения. Репетиция танца на сцене. Генеральная репетиция.

## 3. Раздел «Классический танец»

### 3.1 «Экзерсис классического танца у станка»

Теория: Значение системы классического танца в формировании танцевальной техники. Методика исполнения основных движений и элементов.

Практика: Исполнение движений и элементов: demi; grand plié; battement tendus; позиции рук; battement tendus jetes; temps leve saute; rond de jambe par terre; battement fondu; battements frappes; rond de jambe en l'air; pti battement; battements releve lent; battements developpes; grand battements jetes.

### 3.2 «Экзерсис классического танца на середине зала».

Теория: Методика исполнения движений и элементов экзерсиса на середине.

Практика: Исполнение движений и элементов: 1-е port de bras; положение корпуса epaulement, 2-е port de bras; позы классического танца;

### 3.3 «Прыжки (Allegro)»

Теория: Методика исполнения прыжков.

Практика: temp leve saute; pas eshappe; pas assemble; pas gete; sissonne simple.

### 3.4 «Сценические движения»

Теория: Методика исполнения движений.

Практика: Исполнение движений: pas balance; pas de basque; pas de bourree suivie; вальсовый шаг.

### 3.5 «Танец «Ритмическая мозаика». Основные движения, положения рук»

Теория: Методика исполнения движений.

Практика: Исполнение основных движений танца: шаг на полупальцах, бег, pas balance; pas de basque; pas de bourree suivie; вальсовый шаг. Положения рук в парах, тройках.

### 3.6 «Комбинации танца "Ритмическая мозаика"»

Теория: Методика исполнения комбинаций танца.

Практика: Исполнение комбинаций танца.

### 3.7 «Композиция танца «Ритмическая мозаика»

Теория: Особенности композиции танца. Драматургическое построение номера.

Практика: Проучивание рисунков, мизансцен.

### 3.8 «Работа над методикой и техникой исполнения танца»

Теория: Методика и техника исполнения движений и комбинаций танца.

Практика: Исполнение движений и комбинаций танца. Использование методов: упражнения, танцевального показа, приём повтора.

### 3.9 «Работа над чистотой рисунков»

Теория: Сущность понятия «интервал», «хореографический рисунок», «чистота рисунка».

Практика: Работа над чистотой рисунков танца.

### 3.10 «Работа над музыкальностью, выразительностью исполнения»

Теория: Понятие «художественный образ». Единство музыкального и хореографического образа. Значение мимики в танце.

Практика: Работа над музыкальностью, выразительностью исполнения танца.

### 3.11 «Репетиция на сцене»

Теория: Устройство сцены. Правила техники безопасности на сцене. Особенности исполнения танца на сцене.

Практика: Репетиция танца на сцене.

## 4. «Итоговое занятие»

Практика. Подведение итогов за год. Повторение пройденного материала. Класс-концерт.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН второго года обучения

Обучающие:

- освоить элементы современного детского танца,
- основные элементы танца в стиле "деми-классика",
- изучить основы детского танца в стиле "джаз",
- освоить правила поведения на сцене и за кулисами,
- освоить методику и технику элементов танца в стиле "джаз",
- изучить элементы урока и танцевальные композиции танца в стиле "джаз",
- освоить методику, технику и манеру исполнения основных движений и элементов русского танца,
- изучить основные движения и элементы русского танца,
- освоить правила поведения на сцене и за кулисами.

Развивающие:

- развить координационные способности, укрепить опорно-двигательный аппарат; память, внимание, воображение;
- развить артистизм, выразительность исполнения движений, музыкальность.

Воспитательные:

- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Таблица 4

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Раздел «Танец в стиле «джаз»	32	13	19	
2.1	Позиции рук и ног, постановка корпуса в джаз - танце	2	1	1	Показ
2.2	Терминология джаз - танца	2	1	1	Опрос
2.3	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.4	Экзерсис на середине зала	2	1	1	Показ
2.5	Упражнения для позвоночника	2	1	1	Показ
2.6	Элементы гимнастики	2	1	1	Показ
2.7	Упражнения стрейч-характера	2	1	1	Показ
2.8	Кросс	2	1	1	Показ
2.9	Уровни (верхний, средний, нижний)	2	1	1	Показ
2.10	Партерные перекаты (транзишен)	2	1	1	Показ
2.11	Импровизация	4	1	3	Показ
2.12	Танцевальные комбинации	4	1	3	Показ
2.13	Композиция танца на основе изученных комбинаций	4	1	3	Показ
3.	Раздел «Народный танец»	36	12	24	
3.1	Экзерсис народного танца у станка	4	1	3	Показ
3.2	Упражнения народного танца на середине зала	4	1	3	Показ

3.3	Постановка народного танца «Варенька». Основные движения, положения рук	4	1	3	Показ
3.4	Комбинации танца «Варенька»	4	1	3	Показ
3.5	Композиция танца «Варенька»	4	1	3	Показ
3.6	Работа над методикой и техникой исполнения танца	4	1	1	Показ
3.7	Работа над чистотой рисунков	4	1	1	Показ
3.8	Работа над музыкальностью, выразительностью исполнения	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3.9	Репетиция на сцене	4	1	3	Показ
4.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	72	27	45	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ второго года обучения

### 1. «Вводное занятие. Знакомство с детьми».

Теория: задачи, перспективы, особенности хореографической деятельности. Инструктаж по технике безопасности: пожарная безопасность, при чрезвычайных ситуациях, правила поведения в танцевальном классе и на сцене. Практика: Планирование работы на год, выбор формы одежды.

### 2. Раздел «Танец в стиле джаз»

#### 2.1 «Позиции рук и ног, постановка корпуса в джаз танце»

Теория: Отличительные особенности постановки корпуса в джаз танце. Образные характеристики основных позиций корпуса, рук, ног.

Практика: Позиции рук в джаз танце: I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; II – руки в сторону, ладони вниз; III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга. Позиции ног: I – пятки вместе, носки врозь; II – параллельная и выворотная; IV – параллельная; VI – параллельная. Основные положения корпуса: Release (расширение, распространение); Contractions (сосредоточение); Roll down (скручивание вниз), roll up (раскручивание вверх); Flat back (плоская спина); Arch (арка).

#### 2.2 «Терминология джаз танца»

Теория: Термины современного танца на английском языке:

contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)

bodi roll – скручивание тела

stretch – тянуть, растягивать

flex, point – сократить, вытянуть

flat back – плоская спина

skate – скольжение и т.д.

Практика: Исполнение танцевальных элементов в характере, соответствующем терминам.

#### 2.3 «Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»

Теория: Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Координация изолированных центров. Методика исполнения.

Практика: Повороты и наклоны головы + Sundari. Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад; твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); "восьмерка" - круги поочередно; шейк плеч.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону, назад, круги, подъем бедра наверх. Поза коллапса.

Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.

#### 2.4 «Экзерсис на середине зала»



Теория: Основные элементы экзерсиса. Его цель, задачи. Методика исполнения элементов экзерсиса.

Практика: Построение и разучивание Plie с различными движениями рук. Battement tendu et Battement tendu jete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве). Rond de jamb par terre с «противоходом» рук. Grand Battement Jete (45, 90, 180). Упражнения для позвоночника: Твист и спирали торса; High-reliaise (хай-релиз) + Body roll (волны). Элементы гимнастики Мостик. Стойка на руках. Колесо. Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты). Силовые упражнения: отжимания, качание прессы.

#### 2.5 «Упражнения для позвоночника»

Теория: Виды упражнений для позвоночника. Методика исполнения.

Практика: Твист и спирали торса. High-reliaise (хай-релиз) + Body roll (волны).

#### 2.6 «Элементы гимнастики»

Теория: Методика исполнения элементов. Предотвращение травматизма.

Практика: Мостик. Стойка на руках. Колесо.

#### 2.7 «Упражнения стрейч-характера»

Теория: Значение упражнений стрейч-характера для техники танцора. Методика исполнения.

Практика: Растяжки, шпагаты. Силовые упражнения: отжимания, качание прессы.

#### 2.8 «Кросс»

Шаги вперёд, назад, с движением рук, с пятки, с shasse, с grand battement. Шаги в манере модерн-джаз. Прыжки («глиссад вперёд», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)

#### 2.9 Уровни (верхний, средний, нижний)»

Теория: Значение уровней для композиции современного танца.

Практика: Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа). Игра «Фотоальбом».

#### 2.10 «Партерные перекаты (транзишен)»

Теория: Изучение техники исполнения движений партера.

Практика: Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика). Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно). Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

#### 2.11 «Импровизация»

Теория: Приёмы импровизации: расслабление, исследование своего тела, бодиворк. Дыхание (каждое движение построено на дыхании)

Практика: Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...). Импровизация «эмоциональная». Этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...». Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»).

#### 2.12 «Танцевальные комбинации»

Теория: Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч.

с использованием импровизации.

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций в группе, малой группе, в парах. Рефлексия. Самооценка. Взаимооценка.

### 2.13 «Композиция танца на основе изученных комбинаций»

Теория: Художественный образ - основа композиции танца. Композиционные рисунки.

Практика: Исполнения танца. Работа над методикой и техникой исполнения, над чистотой рисунков, музыкальностью и выразительностью исполнения. Репетиция танца на сцене. Генеральная репетиция.

## 3. Раздел «Народный танец»

### 3.1 «Экзерсис народного танца у станка»

Теория: Значение экзерсиса народного танца в формировании техники исполнения русского танца. Методика исполнения основных движений и элементов.

Практика: Исполнение движений и элементов в русском характере: *demi; grand plié; battement tendus*; позиции рук; *battement tendus jetés*; *rond de jambe par terre*; *battement fondu*; каблучный *battements*; *battements releve lent*; *battements developpes*; *grand battements jetés*.

### 3.2 «Упражнения народного танца на середине зала».

Теория: Методика исполнения упражнений народного танца на середине.

Практика: Исполнение движений и элементов: *port de bras* в русском характере; Учебная комбинация на основе «верёвочки». Присядки. «Хлопушки». Вращения по диагонали, по кругу, на месте.

### 3.3 Постановка народного танца «Варенька». Основные движения, положения рук.

Теория: Методика исполнения движений рук и ног.

Практика: Исполнение шагов и ходов русского танца: шаг «девичья поступь», боковой ход с выносом ноги на каблук; прыжка с выносом ноги на каблук; притопа в ритмическом рисунке с движением рук и наклоном корпуса то вправо, то влево; притопа в 6 позиции и в 3 позиции. Исполнение хлопушек.

### 3.4 Комбинации танца «Варенька»

Теория: Методика исполнения движений.

Практика: исполнение комбинаций «хлопушек», присядок, «финала».

### 3.5 Композиция танца «Варенька»

Теория: Особенности композиции танца «Варенька». Драматургическое построение номера.

Практика: Исполнение движений и комбинаций танца в рисунках. Мизансцены.

### 3.6 Работа над методикой и техникой исполнения танца.

Теория: Методика и техника исполнения движений и комбинаций танца.

Практика: Исполнение движений и комбинаций танца. Использование методов: упражнения, танцевального показа, приём повтора.

### 3.7 «Работа над чистотой рисунков»

Теория: Сущность понятия «интервал», «хореографический рисунок», «чистота рисунка».

Практика: Работа над чистотой рисунков танца: круг, линии, два круга.

3.8 «Работа над музыкальностью, выразительностью исполнения»

Теория: Манера исполнения русского танца. Понятие «художественный образ».

Единство музыкального и хореографического образа. Значение мимики в танце.

Практика: Работа над музыкальностью, выразительностью исполнения танца.

3.9 «Репетиция на сцене»

Теория: Устройство сцены. Правила техники безопасности на сцене.

Особенности исполнения танца на сцене.

Практика: Репетиция танца на сцене.

4. «Итоговое занятие»

Практика. Подведение итогов за год. Повторение пройденного материала. Класс - концерт.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения:

- словесные методы: лекция, объяснение, чтение, беседа, диалог, консультация;
- методы танцевально-практических действий: упражнения, репетиции; метод танцевального показа;
- наглядный метод обучения (видео-показ, демонстрация, презентация);
- самостоятельная работа в малых группах;
- творческое задание;
- деловая, сюжетно-ролевая игра.

Типы занятий: занятие-теория, занятие-практикум, комбинированное занятие, класс-концерт, концертное выступление.

Использование наглядного материала (фото, видео, презентация).

В зависимости от образовательных задач, которые ставит педагог, занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и комбинирования нескольких методов и приемов. Методы проведения занятий характеризуются постепенным смещением акцентов с репродуктивных на саморазвивающие, продуктивные.

Формы работы: групповые, индивидуальные, в малых группах.

Образовательная программа студии предполагает взаимодействие с другими творческими коллективами и организациями, как в пределах гимназии, так и города, края, региона.

Внешние связи определяются участием в праздниках, культурных мероприятиях, фестивалях, организуемых учреждениями культуры, учебными заведениями и общественными организациями на уровне города, края, региона.

**Педагогические технологии:** технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

**Дидактические материалы:** видео и аудиозаписи выступлений, правила поведения на сцене, словари терминов, подборка интернет ресурсов.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая, групповая, открытое занятие, мастер-класс, беседа, практическое занятие, игра, концерт.

**Материально-техническое обеспечение:** для занятий требуется танцевальный класс, музыкальная колонка (или музыкальный центр), музыкальные носители (flesh-накопители).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Александрова, Н.А. Джаз-танец [Электронный ресурс] : Пособие для начинающих: учеб. пособие / Н. А. Александрова, Н. В. Макарова. - Спб.: Лань: Планета музыки, 2012. - 192 с. - (Учебники для вузов. Специальная литература.).
2. Базарова, Н.П., Мей, В.П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В.П. Мей - Санкт-Петербург: Изд.-ство «Лань», 2010.- 272 с.
3. Балет, танец, хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий./Составитель Н.А. Александрова. - Санкт-Петербург: Изд.-во «Лань», 2009.- 624 с.
4. Богданов Г.Ф. Сказ о русском традиционном хореографическом фольклореб Методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2012.
5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца /А.Я.Ваганова.- Санкт-Петербург: Изд.-во «Лань», 2011.-192 с.
6. Даниц Е.В. Джазовые танцы./ Е.В. Даниц. Джазовые танцы. - Донецк, 2002.-310 с.
7. Ивлева Л.И. Джазовый танец. Учебное пособие./ Л.И. Ивлева. Джазовый танец. – Челябинск, 1996г.-420с.
8. Костровицкая, В.Н. 100 уроков классического танца. С 1 по 8 класс. / В.Н. Костровицкая.- Санкт-Петербург: Изд.-во «Планета музыки», 2009.-263 с.
9. Костровицкая, В.Н. Слитные движения. Руки: Учебное пособие. / В.Н. Костровицкая.- Санкт-Петербург: Изд.-во «Лань», 2010.-56 с.
10. Классические танцы  
<http://rutube.ru/tracks/2937230.html>
11. Матвеев, В. Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. (Учебники для вузов. Специальная литература) – СПб: Планета музыки, Лань, 2010.
12. Никитин, В.Ю. Джазовый танец. История. Методика. Практика [Текст] : учеб. пособие / В. Ю. Никитин ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2014. - 311 с. : ил. - Библиогр.: с. 309-310.
13. Никитин, В. Ю. Композиция в современной хореографии : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Никитин, И. К. Шварц ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2007. - 164 с. : ил. - Библиогр.: с.156-164. - 2.
14. Урок классического танца
15. <http://www.bellystardance.ru/studio/video/urok-klassicheskogo-tanca.htm>
16. Школа танцев - Классическая хореография
17. <http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/klassika>
18. Джазовый танец для детей. Анна Озёрмкая, Санкт-Петербург. [https://yandex.ru/video/preview?wiz\\_type=vital&filmId=11178053525129446349&text=джаз%20танец%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596773199867613-1340500813022828510100280-production-app-](https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=11178053525129446349&text=джаз%20танец%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596773199867613-1340500813022828510100280-production-app-)

host-sas-web-yp-84&redircnt=1596773235.1

19. Джаз танец для детей 7 лет. Виктория Богомазова, Омск.  
[https://yandex.ru/video/preview?wiz\\_type=vital&filmId=13512912255762291768&text=джаз%20танец%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596773199867613-1340500813022828510100280-production-app-host-sas-web-yp-84&redircnt=1596773768.1](https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=13512912255762291768&text=джаз%20танец%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596773199867613-1340500813022828510100280-production-app-host-sas-web-yp-84&redircnt=1596773768.1)

20.18. Специфика преподавания джаз танца для детей.  
<https://infourok.ru/specifika-prepodavaniya-dzhaztanca-dlya-detey-3362885.ht>

## Приложение 1.

### Мониторинг качества освоения образовательной программы Объединение « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ учебный год

Педагог: \_\_\_\_\_

№	Группа - Год обучения - Ф.И. ребёнка	Название раздела (блока) программы								Творческий выход
		Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Итоговый показатель по каждому ребенку	Уровень воспитан ности	Участие в конкурсах, соревновани ях
Процент качества знаний:										

Процент качества знаний:  $(n \text{ «5»} + n \text{ «4»} + n \text{ «3»} \dots) \times 100\% / \text{ на } n \text{ учащихся в группе}$   
n – количество.

Оценочная шкала:

менее 75% - очень низкий уровень;

75 – 84% - низкий уровень;

85 – 94% - средний уровень;

95 – 100% - высокий уровень.

Вывод:

## Приложение 2.

### Анкета для родителей

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

*Уважаемые родители, данное исследование предполагает изучение потребностей, связанных с улучшением организации свободного времени Ваших детей.*

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

ФИО родителя \_\_\_\_\_

Какие изменения Вы видите в своем ребенке после занятий в объединении?

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы организацией учебно – воспитательного процесса?

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы качеством образовательного процесса?

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагога с учащимися?

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы успехами Вашего ребенка в результате занятий в объединении?

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_