

Управление культуры, туризма и молодежной политики

администрации городского округа Красногорск

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КРАСНОГОРСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА «ВДОХНОВЕНИЕ»

Одобрено:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от « 31 » 08 2026 г.

Утверждено:
Директор МУДО «КДХШ «Вдохновение»
/ П.Н.Блинов
Приказ № 306 от 31.08 2026г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
ансамбля танца**

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Рейник Светлана Яковлевна,
Цапля Ирина Николаевна,
Галанцева Светлана Владимировна
Преподаватели высшей
квалификационной категории
МУДО «КДХШ «Вдохновение»

г.о.Красногорск
2026 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3-8
2.	Учебный план 1-го года обучения	8
2.1	Учебный предмет «Гимнастика»	8-9
2.2	Содержание учебного предмета «Гимнастика»	9-11
2.3	Содержание учебного предмета «Классический танец»	11-14
2.4	Содержание учебного предмета «Сценический репертуар	14
3	Учебный план 2-го года обучения	15
3.1	Учебный предмет «Гимнастика»	15
3.2	Содержание учебного предмета «Гимнастика»	15-18
3.3	Содержание учебного предмета «Классический танец»	18-19
3.4	Содержание учебного предмета «Сценический репертуар	19
4	Условия реализации программы	19
4.1	Методическое обеспечение	20-21
5	Материально-техническое обеспечение	21
6	Кадровое обеспечение	21
7	Список литературы	21-22

1. Пояснительная записка

Танец – вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Он неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой, находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции. Танцевальное искусство, как средство воспитания личности, обладает огромной силой, учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость.

Занятия народной хореографией способствует формированию общей эстетической и танцевальной культуры, помогают более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства, восприятию окружающего мира. Общение с народным танцем формирует художественный вкус, духовно-нравственные ценности на основе изучения традиций разных народов мира.

Активность ребенка, свойственная ему жизнерадостность находят выражение в танце, в развитии его творческой фантазии, способностей, он самостоятельно учится создавать образы и воплощать их в собственном исполнении.

Народный танец воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа имеет художественную направленность. Ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, их художественных способностей и склонностей, носит ярко выраженный креативный характер, предусматривая возможность творческого самовыражения, творческой импровизации, рассчитана на детей с разной степенью физического развития, одаренности и склонности к танцевальному искусству.

Методологическую основу программы ансамбля танца составляют ранее разработанные и апробированные школы танцевального мастерства – педагогическая система А.Я. Вагановой, педагога и ректора Санкт-Петербургской академии балета, основанная на ясности и осмысленной технике, строгости постановки корпуса, позиций рук и ног. А также танцевальная народная школа И.А. Моисеева, выдающегося педагога и художественного руководителя «Государственного академического ансамбля народного танца», который создал и развил собственный танцевальный жанр – сценический народный танец.

Нормативно правовую основу разработки программы составляют следующие законодательные и нормативно правовые акты и документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей!

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

Устав МУДО «Красногорская детская хореографическая школа «Вдохновение».

Основная образовательная программа МУДО «Красногорская детская хореографическая школа «Вдохновение».

Разработка данной программы, ее актуальность обусловлены повышенным спросом со стороны родительской общественности на образовательные услуги в области народной хореографии. У современных родителей растет понимание того, что для успешной социализации ребенка, его собственного блага формирование культуры здорового образа жизни, духовно-нравственных ценностей так же важно, как и основное образование. Занятия хореографическим искусством помогают также организовать свободное время детей и подростков, вовлекая их в прекрасный и удивительный мир народного танца, где, кроме эстетического наслаждения, обучающиеся получают богатый опыт совместной деятельности, решения возникающих проблем, учатся жить и работать с другими людьми, учатся познавать себя и окружающий мир. Это очень важные коммуникативные компетенции. И родители это понимают.

Занятия детей народной хореографией, по общему мнению, позволяют решить одну из самых актуальных для сегодняшнего дня задач – создание условий для формирования культуры личности ребенка, где приоритет отдается овладению общечеловеческими нормами нравственности, развитию таких свойств личности, как патриотизм, интеллигентность, креативность, адаптивность, чувство собственного достоинства, ответственность в поступках.

И, конечно, родителям особенно важно, чтобы их дети, занимаясь танцами, укрепили свое здоровье, избавились (если таковые имеются) от

физических недостатков, приобрели танцевальную осанку, сформировали красивую фигуру, правильно развивали костно-мышечный аппарат.

Так же возросла востребованность в танцевально-хореографических услугах коллектива и со стороны общественности городского округа, ведь Красногорск – город, в котором бурлит активная культурная жизнь, проводится огромное количество культурно-массовых мероприятий как муниципального, так и областного масштаба. Большое количество мероприятий города не обходится без участия танцевальных коллективов. Ансамбль танца, работая по своей образовательной программе, формирует репертуар коллектива, следуя этим потребностям. Тематические и просто яркие танцевальные композиции, основанные на разноплановом материале, становятся украшением мероприятий различного формата.

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в использовании традиционных форм организации образовательного процесса: занятие, видео-урок, класс-концерт, отчетный концерт.

Специфика занятий, подбор репертуара, участие в концертной деятельности учитывают желание обучающихся, их интерес, возможности, способности, психологические и возрастные особенности.

В любой социальной группе встречаются одаренные дети, которые легко и быстро усваивают материал. Поэтому, в рамках образовательной программы существует возможность перехода по окончании первого года обучения на третий год обучения, минуя второй, если знания умения и навыки обучающихся соответствуют знаниям, умениям и навыкам второго года обучения.

Задача педагога - создание условий для профессионального хореографического образования, эстетического и духовно-нравственного воспитания детей. Педагог должен способствовать приобретению учениками навыков творческой деятельности, а так же научить их планировать свою домашнюю работу, осуществляя самостоятельный контроль своей учебной деятельности, сформировать умение находить наиболее эффективные способы достижения результата.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающихся чувства коллективной ответственности в исполнении хореографических постановок, в соблюдении чистоты стиля изучаемого танца, понимании обучающимися характера каждого танца. Педагог видит свою задачу не в том, чтобы «давать» материал, а пробудить интерес к его изучению и исполнению, в том, чтобы раскрыть возможности каждого ребенка и вовлечь его в совместную познавательную, творческую деятельность.

Цели и задачи программы:

Цель программы: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира, а также выявление наиболее одаренных детей в

области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Основные задачи программы:

Обучающие:

обучать основам хореографии ее стилевому многообразию, технике исполнения классического, народно-сценического, фольклорного и академического танцев, приемам актерского мастерства;

обучать практическими умениями и навыками в творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Развивающие:

способствовать развитию музыкальности и выразительности исполнительской деятельности, развитию у обучающихся художественного вкуса и навыков самостоятельной и коллективной работы, самоанализа и самоконтроля;

способствовать развитию природных физических данных детей, гибкости и выворотности, укреплению и наращиванию мышечного аппарата, выработке растяжки и танцевальной осанки;

Воспитательные:

воспитывать уважение к культуре, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

воспитывать культуру общения и здорового образа жизни;

воспитывать у участников ансамбля, целеустремленность, выдержку, дисциплинированность и ответственность как за себя лично, так и за общий результат;

помочь социальной адаптации подростка в современных условиях, его профессиональному самоопределению.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, адресована мальчикам и девочкам в возрасте от 10, 11 лет до 13,14 лет.

К обучению приглашаются мальчики и девочки, проявляющие интерес к народной хореографии, желающие получить знания и практические навыки в области народно-сценического танца, приобрести опыт коллективной творческой деятельности в сфере хореографии.

Для выявления физических данных, способностей и природных задатков все мальчики и девочки проходят предварительный просмотр.

Для зачисления проводится обязательный просмотр претендентов для определения уровня их подготовки.

Зачисление в объединение производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних обучающихся), подписание согласия на обработку персональных данных. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Формирование учебных групп обучающихся осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и хореографической подготовки, по возрастному признаку – обучающиеся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Главным условием является желание обучающегося заниматься танцевальным искусством.

Срок реализации программы – 2 года.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах.

Формы проведения занятий: тематические, комбинированные, репетиционные, соревновательные и игровые занятия, концерты.

Формы подведения промежуточной и итоговой аттестации: педагогическое наблюдение, открытое занятие, мониторинг, концерт, показ детских достижений и др.

Режим занятий:

Занятия проводятся: 1-ый год обучения – 6 часов в неделю, 2-ой год обучения – 6 часов в неделю.

Занятия проводятся из расчета: 1 академический час – 45 минут. При проведении двухчасовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут.

Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

В процессе освоения учебной программы обучающиеся изучают и осваивают следующие предметы: «Гимнастика», «Классический танец», «Сценический репертуар».

Количество часов в соответствии с уровнем обучения и учебными предметами:

Предметы	1 год обучения	2 год обучения
Гимнастика	3 часа в неделю	3 часа в неделю
Классический танец	1 час в неделю	1 час в неделю
Сценический репертуар	2 часа в неделю	2 часа в неделю

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающиеся будут знать:

основы стилового многообразия хореографического искусства, специфику хореографического языка, теоретическую основу классического, народно-сценического, фольклорного и академического танцев, приемы актерского мастерства.

Обучающиеся будут уметь:

исполнять классический, народно-сценический, фольклорный и академический танцы разных народов мира.

Обучающиеся будут владеть:

техникой исполнения классического, народно-сценического, фольклорного и академического танцев, приемами актерского мастерства;

практическими умениями и навыками в творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

У обучающихся будут сформированы:

устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

навыки самостоятельной и коллективной работы, самоанализа и самоконтроля; растяжки и танцевальной осанки; уважение к культуре, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации культура общения и здорового образа жизни; профессиональное самоопределение.

У обучающихся будут развиты:

художественный вкус, музыкальность, выразительность и правильная координация при исполнении хореографических движений и танцевальной народной лексики.

2. Учебный план

1 год обучения

Таблица № 1

№	Наименование учебного предмета	Количество часов		Форма аттестации, контроля
		Всего	В неделю	
1	Гимнастика	108	3	Устный опрос, наблюдение преподавателя, открытое занятие, показательные выступления
2	Классический танец	36	1	
3	Сценический репертуар	72	2	
Итого		216	6	

2.1 Учебный предмет «Гимнастика»

Учебный предмет «Гимнастика» или «Партерная гимнастика» - это комплекс упражнений, исполняемых в определенной последовательности сидя, стоя или лежа на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь большего результата. При организации занятий чередуются силовые упражнения с упражнениями на расслабление, активные движения с пассивными движениями. Особое внимание на занятиях уделяется правильному равномерному дыханию. Обучающиеся не должны форсировать темп.

Музыкальное оформление занятия, воспитывая художественный вкус обучающегося, соответствует темпу и характеру исполняемых движений, дает эмоциональный посыл для повышения работоспособности.

Для занятий необходима гимнастическая скакалка, а также мягкий коврик, на которых будет удобно заниматься на полу.

Основная цель: развить и укрепить мышечный аппарат ребенка, подготовить обучающихся для дальнейшего освоения хореографических дисциплин.

Задачи:

создавать условия для освоения обучающимися комплекса упражнений партерной гимнастики;

способствовать развитию природных физических данных детей, гибкости корпуса и суставов; укреплению мышечного аппарата и осанки; выработке растяжки и выворотности ног; наращиванию силы мышц;

воспитывать у обучающихся выносливость, аккуратность, самостоятельность в подготовке к занятиям.

2.2 Содержание учебного предмета «Гимнастика»

1 год обучения

Упражнения для стоп

1. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

Упражнения на выворотность

1. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

Упражнения на гибкость вперед

1. В глубоком plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
2. Наклон корпуса вперед ниже горизонтали с захватом за щиколотку

Развитие гибкости назад

1. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.
2. Наклон корпуса назад (port de bras) стоя на двух ногах.
3. Перегибы корпуса назад из положения «Лежа на животе»
4. Передний шпагат с боковым переворотом корпуса на 360°

Силовые упражнения для мышц живота

1. Стойка на лопатках с поддержкой под спину

2. Подъём втянутых ног на 90° из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и втянутыми ногами» - плавно и рывками.
3. Подъем вытянутых ног на 90° с последующим разведением в поперечный шпагат из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и втянутыми ногами» - плавно и рывками.
4. Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок».
5. Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками).
6. «Солдатик» - наклон корпуса назад из сходного положения «Стоя на коленях».
7. Удержание корпуса в положении «Упор лежа» («Планка»)
8. Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сожженными за головой в положении «Лодочка» руками с перекатом через спину (обратная складка) и последующим возвращением в предыдущее положение (кладка вперед).

Силовые упражнения для мышц спины

1. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
2. " Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
3. Подъем корпуса из исходного положения «Лежа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: «чебурашка», «параллель».
4. Подъем корпуса из исходного положения «Лежа на животе с согнутыми ногами («лягушка») и различными положениями рук: «лодочка», «параллель», «чебурашка».
5. Раскачка вперёд-назад в положении «Корзиночка» в ускоренном темпе.
6. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лежа на животе с руками, держащими стопы».
7. Подъем ног на 45° из исходного положения «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела» в ускоренном темпе.
8. Подъем ног на 90° из исходного положения «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела» в ускоренном темпе.

Упражнения на развитие шага.

1. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:
2. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
3. Махи ногами вперед, в сторону, назад- лежа на коврик.
4. Пружинящие растягивания в шпагат из положения «стоя на одной ноге лицом к станку, другая нога находится на палке».
5. Пружинящие растягивания в шпагат из положения «Лежа на боку, одна нога – в сторону» с помощью партнера.

Упражнения в равновесии.

1. Заднее равновесие (у опоры и на середине зала).
2. Боковое равновесие с помощью.

Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
1. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
2. Прыжок в шпагат.

2.3 Учебный предмет «Классический танец» 1 год обучения.

Экзерсис у станка.

1. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в V позиции ног.
2. Demi-pliés по I, II, V позициям – боком к станку.
3. Battements tendus из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
4. Battements tendus с demi-pliés из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
5. Battements tendus pour le pied из III позиции в сторону – лицом к станку.
6. Battements tendus jetés из III позиции в сторону – лицом или спиной к станку.
7. Relevés на высокие полупальцы из III позиции с вытянутых ног – лицом к станку.
8. Relevés на высокие полупальцы из V позиции с вытянутых ног – лицом к станку.
9. Battements tendus pour le pied из III позиции в сторону – боком к станку.
10. Battements tendus jetés из III позиции вперед – лицом или спиной к станку.

11. Relevés на высокие полупальцы из I, II, III, V позиций с вытянутых ног – лицом к станку.
12. Battements tendus jetés из III позиции в сторону – боком к станку.
13. Battements tendus jetés с demi-pliés из III позиции в сторону – лицом или спиной к станку.
14. Положение ноги sur le cou-de-pied спереди, сзади и обхватное.
15. Relevés на высокие полупальцы из I, II, III, V позиций с demi-pliés – лицом к станку.
16. Battements tendus jetés из III позиции вперед и назад сторону – боком к станку.
17. Battements tendus jetés с demi-pliés из III позиции вперед – лицом или спиной к станку.
18. Battement retiré – лицом к станку.
19. Battements fondus в сторону – лицом к станку.
20. Battements tendus jetés с demi-pliés из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
21. Battements fondus вперед – лицом к станку.
22. Battements tendus plié soutenus из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
23. Relevés на высокие полупальцы из I, II, III, V позиций с вытянутых ног – боком к станку.
24. Battements fondus назад – лицом к станку.
25. Relevé lent на 45° из III позиции в сторону – боком к станку.
26. III port de bras.
27. Полуповороты в V позиции на двух ногах с переменной ног на полупальцах с вытянутых ног.
28. Battements tendus jetés с demi-pliés из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
29. Relevé lent на 45° из III позиции вперед и назад – боком к станку.
30. Relevés на высокие полупальцы из I, II, III, V позиций с demi-pliés – лицом к станку.

Экзерсис на середине зала.

1. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в I, II, III, V выворотных позициях

2. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в I, II, III, V выворотных позициях ног с поворотами и наклонами головы.
3. Подготовительное port de bras в положении «en face» – en dedans.
4. Demi-pliés по III позиции.
5. Battements tendus из III позиции вперед и назад.
6. Battements tendus с demi-pliés из III позиции во всех направлениях.
7. Battements tendus pour le pied из I позиции в сторону.
8. Rond de jambe par terre en dehors.
9. Battements tendus plié soutenus из I позиции в сторону.
10. Battements tendus jetés из I позиции во всех направлениях.
11. I port de bras в положении «épaulement croisé» – en dehors et dedans.
12. Relevés на высокие полупальцы из V позиции с вытянутых ног.
13. Полуповороты в V позиции на двух ногах с переменной ног на полупальцах с вытянутых ног.
14. Поклон из V позиции ног в сочетании с battement tendu, движением руки и головы – для мальчиков.
15. Relevés на высокие полупальцы из I, II, III, V позиций с вытянутых ног.
16. II port de bras в положении «épaulement croisé».
17. Relevés на высокие полупальцы из I и II позиций с demi-plié.
18. III port de bras в положении «épaulement croisé».

Allegro на середине зала.

1. Temps levés sautés в V позиции ног.
2. Temps levés sautés в I, II, III и V позициях ног.
3. Changement de pied из V позиции в V позицию.
4. Pas échappé из V во II-ю позицию.
5. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I позиции с сокращенными стопами – вариант «Пингвина».
6. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I позиции в I позицию с вытянутыми стопами.

2.4 Учебный предмет «Сценический репертуар»

Сценический репертуар – это союз музыки, движения и эмоций. В рамках этого предмета обучающиеся получают возможность самовыражения через танец на сцене.

Настоящая программа отражает разнообразие репертуара, его академическую направленность, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Количество музыкальных хореографических постановок, рекомендуемых для изучения в каждой группе, дается в годовых требованиях.

Приобретение навыка: танцевать в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку. Умение грамотно исполнять изученные движения.

Воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

В сценическом репертуаре может быть сочетание коротких элементов танца и движений, танцевального куска солистов, законченного танцевального этюда. Танцевальный рисунок и хореографическая лексика, являются необходимыми и важными компонентами композиции. Композиция и постановка хореографического номера – это сочетание и развитие драматургии, музыки, движения, эмоций и рисунка.

Основная цель: создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающихся через исполнение танцевальных композиций и хореографических этюдов.

Задачи:

освоить танцевально-хореографические этюды, научиться эмоционально и артистично доносить их до зрителя;

развивать хореографическую память, творческую и хореографическую индивидуальность;

воспитывать сценическую культуру, способствовать формированию чувства ансамбля.

Примерный перечень хореографических номеров

Предполагается изучение двух номеров на усмотрение педагога.

1. Абхазский танец. Музыка народная, хореография Виктории Сибасовой.
2. Калмыцкий танец. Музыка народная, хореография Сергея Очир-Убушаева
3. «За околицей». Музыка народная, хореография Светланы Рейник.

3. Учебный план 2-го года обучения

Таблица №2

№	Наименование дисциплины	Количество часов		Форма аттестации, контроля
		Всего	В неделю	
1	Гимнастика	108	3	Устный опрос, наблюдение преподавателя, открытое занятие, показательные выступления
2	Классический танец	36	1	
3	Сценический репертуар	72	2	
Итого		216	6	

3.1 Предмет «Гимнастика»

В рамках настоящего предмета на втором году обучения обучающиеся продолжают более углубленно изучать и осваивать гимнастические движения, которые оформлены в технически более сложные комбинации и игровые образы. Педагог помогает ребенку развить в себе выносливость, физическую силу, терпение и старание, аккуратное и четкое исполнение движений. Важно объяснить обучающимся не бояться испытывать боль при выполнении растяжки.

Музыкальный материал для занятий становится более яркий, увеличивается темп. Длительность комбинаций увеличивается до 32 тактов. Активно используется практика, как изучив и освоив отдельные движения на определенную группу мышц, объединять их в одну длительную комбинацию более 32 тактов. В конце учебного года учащиеся должны самостоятельно «без подсказки» выполнять весь комплекс гимнастических упражнений.

Основная цель: формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом для дальнейшего освоения хореографических дисциплин.

Задачи:

осваивать силовые, гимнастические движения с большей амплитудой исполнения;

развивать природные физические данные;

воспитывать аккуратность, дисциплину и самодисциплину во время занятий, в том числе самостоятельную подготовку к ним.

3.2 Содержание предмета «Гимнастика»

1. Танцевальная разминка

1.1 Танцевально-ритмические комбинации и шаги в продвижении по классу.

Практика: выполнение танцевальных шагов: шаг на полупальцах, шаг с носка, марш с высоко поднятыми коленями, шаг галоп, бег с захлестом

назад, шаг подскок, шаг польки. Все шаги исполняются в продвижении по линиям или по кругу. Комбинируются между собой и объединяются в несколько комбинаций более 32 тактов. Музыкальный материал 2/4.

1.2 Танцевальная разминка на середине класса.

Практика: разучивание танцевальных движений для разогрева тела: наклоны корпуса и головы, круговые движения рук, танцевальные связки движений, прыжки. Выучить танцевальные комбинации разные по темпу и чередовать их. Музыкальный размер 2/4 комбинация более 32 тактов.

2. Партерная гимнастика

Упражнения для стоп

1. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
2. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.
3. Сокращение и вытягивание пальцев ног из положения «Сед на коленях по 6-й позиции».
4. Переход на подъем путем вытягивания коленей из положения «Сед на пятках, руки - на полу», затем – на полу пальцы и обратно в исходное положение.

Упражнения на выворотность ног

1. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
2. Сидя на полу в «лягушке» обхватить стопы кистями и подтягивая ближе пятки к себе, выворачивать пятки вперед на пол (от себя).

Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Стойка на лопатках без поддержки спины.
2. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.
3. Подъем вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно.
4. Подъем вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - рывками.
5. «Складка» («Книжка») - одновременный подъем и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками.

6. «Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами»- плавно и рывками.
7. Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок».

Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за щиколотку.
2. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.
3. Подъем корпуса из исходного положения лежа на животе, с согнутыми ногами («лягушка») и различным положением рук: «лодочка», «чебурашка», «параллель».
4. Подъем корпуса из исходного положения «Лежа на животе с вытянутыми ногами и различным положением рук: «лодочка», «чебурашка», «параллель».
5. Раскачка вперед-назад в положении «Корзинка»
6. Подъем ног на 90° из исходного положения «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела».
7. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела».

Упражнения на развитие шага.

1. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
2. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
3. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед, б) в сторону, в) назад.
5. Растягивание ног в шпагат во всех направлениях до «провиса» - растяжки, превышающей положение «шпагат».
6. Медленное поднимание ноги с грузом вперед, отведением её в сторону, назад и обратно вперед, держась за опору.
7. Боковое равновесие – у опоры и на середине зала.

Прыжки

1. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
2. Прыжок в "лягушку".
3. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
4. Прыжок в поперечный шпагат («разножка») – на месте и с продвижением

Закрепление пройденного материала

- ✓ Подготовка к итоговому занятию, повторение материала.
- ✓ Повторение пройденного материала, заучивание движений партерной гимнастики и танцевальной середины. Подготовка и оформление открытого занятия.
- ✓ Итоговое занятие.
- ✓ Практика: проведения открытого занятия. Анализ работы.
- ✓ Ожидаемые результаты.
- ✓ Обучающиеся должны:
- ✓ освоить комплекс упражнения партерной и силовой гимнастики;
- ✓ развить и укрепить природные физические данные;
- ✓ сформировать устойчивый интерес к занятиям хореографии;
- ✓ воспитать аккуратность, дисциплину и самодисциплину во время занятий партерной гимнастикой и танцевальной части урока.

3.3 Классический танец» 2 год обучения

Экзерсис у станка.

1. Grand pliés по I и II позициям боком к станку.
2. Battements tendus jetés с piques в сторону.
3. Battements tendus jetés с piques вперед и назад.
4. Rond de jambe par terre en dedans боком к станку.
5. Rond de jambe par terre en dehors с demi-pliés.
6. Rond de jambe par terre en dedans с demi-pliés.
7. Battements fondus носком в пол вперед, в сторону, назад боком к станку.
8. Battements fondus на 45° вперед, в сторону, назад боком к станку.
9. Battements relevés lents во всех направлениях на 90° боком к станку.
10. Battements frappes носком в пол во всех направлениях боком к станку.
11. Battements frappes на 30° во всех направлениях боком к станку.
12. Battements développés на 90° во всех направлениях боком к станку.
13. Grands battements jetés с I и V позиций во всех направлениях.
14. Pas de bourrée с переменной ног лицом к станку.

Экзерсис на середине зала.

1. Grand pliés по I и II позициям.
2. Battements tendus по V позиции во всех направлениях.
3. Battements tendus jetés по V позиции во всех направлениях.
4. Pas de bourrée с переменной ног.
5. Pas courru на полупальцах.
6. Temps lié par terre.
7. Pas balancé.

Allegro на середине зала.

1. Pas assemble с открыванием ноги в сторону.
2. Pas jeté с открыванием ноги в сторону.
3. Pas glissade в сторону.
4. Pas польки.

3.4 Сценический репертуар 2-й год обучения

В рамках настоящего предмета обучающиеся учатся исполнять хореографические постановки и номера. Любой из них стремится попасть в постановку и участвовать в концертной деятельности всего коллектива. Репертуар подбирается согласно возрастным особенностям обучающихся.

Основная цель: создание оптимальных условий для коллективного творчества, более глубокого раскрытия внутреннего мира ребенка, через сюжетную и национальную специфику хореографических постановок.

Задачи:

осваивать особенности стиля, национальный колорит в хореографических постановках.

развивать эмоциональность и артистичность обучающихся в исполнении хореографических номеров и композиций.

воспитывать музыкальность, эмоциональность и слаженность в ансамблевом исполнении хореографических этюдов и номеров.

Усложнение техники танцевальных движений и развитие у детей умения выразить образ в пластике движения. Формирование умений и навыков выполнения сложных трюковых и силовых элементов народного танца, понимание необходимости совершенствования танцевального мастерства.

Примерный перечень хореографических номеров

Предполагается изучение двух номеров на усмотрение педагога.

1. «Кадриль». Музыка народная, хореография С.Рейник
2. «Пересеки». Музыка народная, хореография С.Рейник
3. «У зори-то у зорюшки». Музыка народная, хореография С.Рейник

4. Условия реализации программы

Позиции	Срока реализации ДООП
Количество учебных недель в год	36
Количество учебных дней в неделю	3
Даты начала и окончания учебного года	сентябрь - май
Сроки промежуточной аттестации	декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

4.1 Методическое обеспечение

В основе организации образовательного процесса программы» лежит **концентрический принцип** обучения: каждый год предполагается углубление, расширение содержания изученных тем, усложнение практических навыков.

Для успешной реализации поставленных целей и задач программы, для достижения ее оптимального результата педагогический коллектив ансамбля танца в образовательном процессе использует те или иные методы и формы работы и их сравнительные возможности. У педагогов сложилась своя методика преподавания предметов программы, основанная на классической системе А.Я. Вагановой и школе сценического народного танца И.А. Моисеева.

Содержание тематических разделов первого и второго годов обучения на каждом этапе предполагает цикличность тем, но обучение строится на погружении, на постановке и достижении различных по сложности целей, на последовательном раскрытии расширяющихся с каждым годом творческих способностей ребенка.

Для того чтобы помочь ребенку почувствовать себя более смелым, свободным на сцене, проводятся беседы перед его выступлениями, обязательным является посещение концертных программ профессиональных артистов, обучение детей на их примере.

Весь процесс обучения построен по принципу «от простого к сложному» и учитывает индивидуальные особенности детей: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки. При работе над программным материалом преподаватель опирается на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;

С каждым годом обучение усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Обучающиеся поступательно становятся вовлеченными в продуктивную творческую деятельность, где выступают, с одной стороны, в качестве исполнителя, а с другой – участника коллективного исполнения ансамбля, что дает им возможность ощутить на себе социальную роль исполнителя, артиста.

Работа с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся) предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих детей. Родители (законные представители несовершеннолетних учащихся)

становятся помощниками педагогов в образовательном процессе, активно участвуют в жизни ансамбля танца.

Формы проведения аттестации:

контрольная репетиция;
открытое занятие;
концертное выступление;
соревнования различного уровня.

5. Материально-техническое обеспечение

класс хореографии (общей площадью не менее 33 кв.м., оснащенный зеркалами, станками);

музыкальные инструменты: фортепьяно, баян;
музыкальный центр, компьютер, мультимедийное оборудование для просмотра видеоматериала;
сценические костюмы;
игровой, спортивный, реквизит;
бутафорский реквизит;
коврики для занятий на полу.

6. Кадровое обеспечение программы

предусматривает штат педагогических работников с высшим, средне специальным образованием по направлению «хореография»:

педагог-хореограф;
педагог-репетитор;
концертмейстер (пианист, баянист).

7. Список литературы

1. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения: Изд-во Искусство, 1975. – 381с.
2. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Изд-во Лань, Планета музыки, 2016. – 416 с.
3. Барышникова Т.А, Азбука хореографии / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: Изд-во ВЛАДОС, 2013. – 128 с.
4. Богданов Г. Урок русского народного танца. – М., 1995. – 150 с.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Изд-во Искусство, 1980. – 325 с.
6. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Изд-во Академия, — 2000, 38 с.
7. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Изд-во Искусство, 1964. – 367 с.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М.: Изда-во ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). – М.: Изд-во ВЛАДОС, 2002. – 207 с.

10. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: Изд-во Искусство, 1989. - 235с.
11. Костровицкая В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев: Изд-во Искусство, 2014. - 272 с.
12. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая: Изд-во Искусство, 2013. - 240 с.
13. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Изд-во МГУКИ, 2004. – 318 с.
14. Миллер Э., Блэкмэн К. Упражнения на растяжку / Э. Миллер, К. Блэкмэн - М: Изд-во Москва, 2016. – 100 с.
15. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Изд-во Ярославль, 2017. – 340 с.
16. Мойсеев И.А. Я вспоминаю... – М.: Изд-во Согласие, 1998. – 524 с.
17. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова - М: Изд-во Искусство, 2017. – 240 с.
18. Пуртова Т.В., Учите детей танцевать: учеб. - метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: Изд-во ВЛАДОС, 2013. – 234 с.
19. Смирнова М.В. Классический танец: книга для учителей / М.В. Смирнова. – М.: Изд-во Просвещение, 2016;. – 230с.
20. Ткаченко Т. Народный танец / Т. Ткаченко: Изд-во Искусство, 2016 - 684 с.

Приложение № 1

Список рекомендуемых для просмотра видео материалов:

Видеозаписи балетов (фрагментов) в различных редакциях:

«Спящая красавица» муз. П.И. Чайковского,

«Лебединое озеро» муз. П.И. Чайковского,

«Щелкунчик» муз. П.И. Чайковского,

«Жизель» муз. А. Адана,

«Пламя Парижа» муз. Б. Асафьева,

«Ромео и Джульетта» муз. С.С. Прокофьева,

«Золушка» муз. С.С. Прокофьева,

Телевизионный балет «Анюта» муз. В. Гаврилина.

Цикл телевизионных передач канала ВГТРК «Культура» о балете «Абсолютный слух».

Постановки Академического театра балета Бориса Эйфмана:

«Анна Каренина»,

«Эффект Пигмалиона».

Видеозаписи конкурсов и фестивалей различных направлений: мюзиклов, оперетт, опер и др.

Записи концертных выступлений:

Государственного Академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева,

Государственного академического хореографического ансамбля «Березка» имени Н.С. Надеждиной,

Государственного академического русского народного хора имени М.Е.
Пятницкого,
Кубанского казачьего хора,
Московского государственного академического театра танца «Гжель».

