

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Политехническая гимназия

Принята:
на заседании методического совета
МАОУ Политехническая гимназия
Протокол № 10 от 16.06.2023

Утверждаю:
Директор
МАОУ Политехническая гимназия
_____ /Дьячкова Е.И./
Приказ № 325 от 16.06.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Художественной направленности

«Народно-сценический танец»

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Срок реализации – 5 лет

Автор- составитель:
Семячкова Анастасия Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2023 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Одной из задач образовательного процесса является развитие системы дополнительного образования учащихся, подчеркивается целесообразность создания в каждом образовательном учреждении творческой среды, обеспечивающей возможность самореализации учащихся через расширение сферы дополнительных образовательных услуг.

Облик школ в современных условиях меняется как по форме, так и по содержанию. В школе учиться и увлекательно, и интересно, она стала центром не только образования, но и саморазвития личности ученика в процессе занятий творчеством и спортом.

Цель дополнительного образования – создание условий для раскрытия и развития творческого потенциала детей на основе интересов и способностей; приобщение к социально - культурным ценностям.

Народно – сценический танец...

Сочетание этих слов по смысловой нагрузке означает, что речь идет о народном танце, предназначенном для сцены.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Народно-сценический танец» является основным документом детского творческого объединения, так как именно она предполагает развитие личности ребенка средствами народной хореографии и определяет своеобразную «стратегию» образовательного процесса на весь период обучения. Яркие, красочные, как правило, более эмоциональные народные танцы помогают ребенку познать народную культуру, свои духовные истоки. Осваивая богатые технические средства народного танца, ребенок добивается максимальной выразительности всех частей тела.

Увлечение народным танцем знакомит детей с сокровищницей народного творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Изучение народно-сценического танца развивает художественную одарённость детей, помогает усвоению технических особенностей танца, его выразительной национальной манеры, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Народно-сценический танец является источником высокой исполнительской культуры - в этом его значение и значимость.

Настоящая программа позволяет учащимся поддерживать интерес к творческой хореографической деятельности через объединение в комплекс хореографических дисциплин по ритмике, классическому, народному, современному танцу, партерному экзерсису, актерскому мастерству.

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

Программа «Народно – сценический танец» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». Дата публикации 21 июля 2020г.

3. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03 сентября 2019 года № 467. (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722).

4. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей")

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.02.2021 г. № 136-Д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для

включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году».

11. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом МАОУ Политехническая гимназия.

Новизна программы.

Из опыта работы я поняла, что недостаток двигательной активности наносит вред здоровью ребёнка и это особенно актуально при поступлении ребёнка в школу. В программе учтены принципы оптимального сочетания *форм* проведения занятий и *методов* художественного образования и эстетического воспитания. Достижение успехов в танце порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, еще более высокий уровень успешной деятельности, что дает толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнение, обобщение. Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных способностей обучающихся. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

В проведение данных мероприятий вовлекаются все учащиеся объединения, что позволяет стимулировать мотивацию к обучению и является эффективным средством успешной самореализации учащихся и стимулом к непрерывному самообразованию и дальнейшему профессиональному самоопределению.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа по «Народно-сценическому танцу» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Это объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах детского школьного контингента. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцу;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям хореографического наследия;
- привить патриотическое отношение к Родине через танец

Цель программы:

- научить практическим умениям в хореографии: исполнению, техничности, выразительности,
- прививать детям культуру исполнителя, культуру поведения на сцене, формировать сценический имидж,
- воспитывать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру,
- сохранять и укреплять физическое здоровье детей,
- поддерживать интерес к народному танцу

Задачи:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения в танце и чувства ансамбля;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие таких данных, как гибкость, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность;
- развитие техники исполнительского мастерства;
- развитие активности, коммуникабельности, познавательного интереса,

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, адаптация их в обществе, создание комфортной атмосферы доброжелательности сотворчества.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей с 12 до 17 лет.

Сроки освоения программы. Представленная программа имеет долгосрочный характер и рассчитана на 5 лет обучения. Основной формой обучения является урок продолжительностью 2 академических часа. Урок проводится четыре раза в неделю.

Формы реализации программы. Очная с элементами дистанционного обучения. Основными формами осуществления образовательного процесса являются: занятия индивидуальные, групповые, мастер – классы, обучающие семинары – практикумы, концертная деятельность.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами программы «Народно – сценический танец». К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
Выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.	Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Прогнозируемый результат основного этапа обучения.

В обучении: учащиеся знают терминологию изучаемых направлений хореографии, знают и умеют исполнять экзерсис у станка и на середине зала по изучаемым направлениям хореографии. Знают методику построения занятий. Умеют соединять элементарные движения в танцевальные комбинации и выстраивать из них этюды.

В развитии: учащиеся, обучающиеся в коллективе, отличаются адекватной быстротой реакции на слова педагога, хорошей двигательной памятью, умением рассчитывать свои силы, соотносить свои движения с движениями партнера, самостоятельно и быстро построиться в любую заданную фигуру или рисунок танца. Укреплены мышцы корпуса, рук, ног, формируется правильная осанка. Хорошее физическое развитие детей позволяет приступить к изучению и исполнению более сложной техники.

В воспитании: коллектив стал дружным, сплоченным, развито чувство взаимовыручки. Формируются азы общей сценической культуры. Привиты основные этические правила поведения на сцене и в жизни.

Прогнозируемый результат заключительного этапа обучения.

В обучении: учащиеся умеют самостоятельно составлять танцевальные этюды и исполнять их, используя при этом более сложную танцевальную лексику, свободно работаю на семинарах – практикумах ведущих педагогов хореографов России. Реализуют свои творческие способности в концертной деятельности и на фестивалях – конкурсах различных уровней.

В развитии: учащиеся, обучающиеся в коллективе, самостоятельно проводят занятия в младших группах коллектива, что способствует пробуждению интереса к профессии.

В воспитании: коллектив сплоченный, развито чувство взаимовыручки, взаимоуважения. Владеют правилами сценической культуры. Воспитанники коллектива пользуются заслуженным авторитетом учащихся и педагогов школы.

Обучающиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Обучающиеся прошедшие курс по данной программе, получают общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства, продолжать обучение в профессиональных колледжах и вузах.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ РАБОЧИХ ПРОГРАММ

Реализация программы рассчитана на 5 лет обучения. Программа рассчитана на 288 часов в год (8 часов в неделю). Занятия разделены на академические часы (по 2 академических часа в день). Набор в группы свободный (по желанию), состав групп является постоянным, количество обучающихся в группе – от 10 до 30 человек. Продолжительность занятий устанавливается с учетом требований соответствующих санитарных правил и нормативов, действующих на территории Российской Федерации.

Расписание занятий составляется с учетом условий, обеспечивающих благоприятный режим труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и установленных в отношении общеобразовательных учреждений санитарных правил и нормативов.

Процесс обучения разбивается на два модуля, содержание которых логически связано в одну педагогическую цепочку: от простого к сложному - основной и заключительный этапы.

Модуль 1 - Основной этап рассчитан на 3 года обучения для учащихся 12 – 15 лет. Каждый год обучения предполагает освоение определенного минимума умений, знаний, умений и навыков по хореографии.

Цель основного этапа обучения: совершенствование у учащихся полученных знаний, умений и навыков, развитие их творческих способностей через осмысленное содержание и воплощение его в танце.

Задачи:

1. совершенствование у обучающихся полученных знаний, умений и навыков, путем усложнения координации и убыстрения темпа исполнения упражнений и танцевальных элементов;
2. развитие художественно – творческих способностей, самостоятельности, инициативы;
3. воспитание целеустремленности, настойчивости, творческой активности и фантазии.

Модуль 2 - Заключительный этап рассчитан на 2 года обучения учащихся в возрасте 15 – 17 лет.

Целью данного этапа является: закрепление и совершенствование полученных учащимися знаний, умений и навыков, формирование исполнительского мастерства.

На заключительном этапе решаются следующие задачи:

1. развитие творческого потенциала учащихся, через осмысленное содержание и воплощение его в танце;
2. совершенствование исполнительского и актерского мастерства, ориентировка на успехи и достижения;
3. пробуждение интереса к профессии.

Рабочие программы модулей представлены в приложениях:

1. Приложение № 1. Рабочая программа модуля «Основной этап».
2. Приложение № 2. Рабочая программа модуля «Заключительный этап».

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. Учебный план

Содержание программы предусматривает два логически завершенных модулей, распределенных по следующим годам обучения.

№	Модуль	Год обучения	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
1	Основной этап	1	288	Диагностика первоначальных знаний, умений, навыков. Тестирование, итоговое занятие.
2		2	288	Контрольные занятия, участие в
3		3	288	концертах, конкурсах районного и городского

				уровней. Отчетный концерт.
4	Заключительный этап	4	288	Контрольные занятия, участие в концертах, конкурсах районного, городского, областного, межрегионального, всероссийского и международного уровней. Отчетный концерт.
5		5	288	
Воспитательная работа на протяжении всего обучения				
			ИТОГО	1440

4.2. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год (Проект)

1. Начало учебного года: 01 сентября 2023 года

Конец учебного года: 30 мая 2024 года

2. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель

3. Сроки продолжительности обучения:

<i>1 полугодие</i>	17 учебных недель
<i>2 полугодие</i>	19 учебных недель

I полугодие – с 01 сентября 2023 года по 30 декабря 2023

II полугодие – с 11 января 2024 года по 30 мая 2024 года

4. Каникулярный период

Учебные промежутки	Даты
Набор детей в творческое объединение. Комплектование учебных групп.	01.09.2023-12.09.2023
Реализация дополнительной общеразвивающей программы	01.09.2023 - 30.10.2023
Осенние каникулы (индивидуальная работа)	31.10.2023 - 06.11. 2023
Реализация дополнительной общеразвивающей программы	07.11.2023 - 29.12.2023
Зимние каникулы	30.12.2023 - 11.01.2024
Реализация дополнительной	12.01.2024 - 26.03.2024

общеразвивающей программы	
Весенние каникулы (выставочная деятельность, мастер-классы в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы)	24.03.2024 - 2.04.2024
Реализация дополнительной общеразвивающей программы	3.04.2024 - 30.05.2024
Летние каникулы	01.06.20234 - 31.08.2024

В каникулярное время работа в детских объединениях ведется по индивидуальному графику.

В связи с производственной необходимостью возможна корректировка тем, дат, расписания, в зависимости от учебного расписания и работы МАОУ Политехническая гимназия.

В связи с форс-мажорными обстоятельствами возможно введение дистанционного обучения.

Выходные и праздничные дни

4 ноября - День народного единства

1-10 января - Новогодние каникулы

7 января - Рождество Христово

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта - Международный женский день

1 мая - Праздник Весны и Труда

9 мая - День Победы

12 июня - День России

4.3. Материально-технические и кадровые условия

Материально-технические условия. Материально-технические условия

соответствуют возрастным особенностям и возможностям обучающихся, позволяют обеспечить реализацию образовательных и иных потребностей и возможностей, обучающихся (по жизнеобеспечению и безопасности, сохранению и укреплению здоровья, развитию профессионального, социального и творческого опыта обучающихся и др.).

Перечень оборудования учебного кабинета

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Музыкальный центр	1
2	Стол	1
3	Стул	1
4	Телевизор	1
5	Видеомагнитофон	1
6	Мягкая лавка	4

Кадровые условия. Программу реализует педагог дополнительного образования, Семячкова Анастасия Владимировна, высшей квалификационной категории.

Педагогический стаж составляет 17 лет.

Образование:

– ГОУ ВПО «УрГЮА», 2006 г., специальность: «Юриспруденция»; квалификация: «Юрист»;

– ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2015г., квалификация «Теория и практика работы педагога дополнительного образования в образовательной организации» образование»;

– ФГБОУВО «Тюменский государственный институт культуры», 2018г., специальность «Хореографическое искусство»

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества обучения включает в себя предварительный, текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Предварительный контроль проводится для вновь поступивших в объединение учащихся с целью выявления их уровня подготовки и при необходимости дальнейшей коррекционной работы. Такой контроль позволяет правильно распределить учащихся по группам и определить дальнейшую динамику развития - уровня обученности по данной программе.

Текущий вид контроля включают такие методы, как наблюдение и опрос. Включение текущего контроля в каждое занятие позволяет отследить слабые и сильные стороны в знаниях и умениях обучающихся, скорректировать дальнейшее обучение по темам программы.

Промежуточные результаты освоения программы проводятся после прохождения половины курса, не ранее декабря и предусматривают выявление

индивидуальной динамики усвоения обучающимся знаний, умений и навыков по каждому модулю.

Для *итоговой аттестации* обучающихся имеется фонд оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Итоговая аттестация проводится в основном в конце учебного года.

Формы и методы контроля и оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Обязательные формы и методы контроля		Иные формы учета достижений	
Открытый урок	Итоговая аттестация	Предварительная	Текущая
Отчетный концерт	Отчетный концерт	Опрос Тестирование	- анализ динамики текущей успеваемости; - посещение уроков по программам.
	Участие в выставках, конкурсах и фестивалях детского и юношеского творчества разного уровня		

Промежуточные, и итоговые результаты освоения программы, учащиеся могут продемонстрировать, выполнив, заданные упражнения в нужной последовательности. Оценивание происходит по пятибалльной шкале.

Критерии оценки контрольного занятия:

- 5 баллов - задание выполнено в полном объеме;
- 4 балла - задание выполнено не в полном объеме, ребенок не запомнил последовательность, но выполняет все правильно;
- 3 балла - задание выполнено не в полном объеме: ребенок путает последовательность, делает некоторые упражнения не грамотно;
- 2 балла и ниже - задание выполнено не в полном объеме;

Кроме того, к итоговой форме контроля могут быть отнесены результаты участия в конкурсах, фестивалях художественного творчества, соревнованиях, отчетный концерт.

При определении уровня предметных результатов производится перевод оценок пятибалльной шкалы:

- высокий уровень (В) - оценка "5";
- средний уровень (С) - оценки "3", "4";
- уровень ниже среднего (Н\С) - оценка "2" и ниже.

ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ЗА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД

Объединение: «Народно-сценический танец»

Педагог дополнительного образования (ФИО): Семячкова Анастасия
Владимировна

группа (год обучения): класс (год обучения)

№	Фамилия, имя ребенка	Форма аттестации	Достижения учащихся	Критерии оценки						Уровень	Итоговая оценка
				теория			практика				
				В	С	Н\С	В	С	Н\С		
1		Контрольное занятие									
2											
3											
...											

Учащиеся, имеющие высокий уровень (В) - __%

Учащиеся, имеющие средний уровень (С) - __%

Учащиеся, имеющие уровень ниже среднего (Н/С) - __%

Уровень успеваемости обучающихся группы составляет __%.

Уровень качества обученности обучающихся группы составляет __%.

По результатам промежуточной аттестации: __ обучающихся группы, __ года обучения, полностью освоили дополнительную общеразвивающую программу художественной направленности "Народно-сценический танец" за год.

Педагог _____/Семячкова А.В./

**ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ЗА _____ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Объединение: «Народно-сценический танец»

Педагог дополнительного образования (ФИО): Семячкова Анастасия
Владимировна

группа (год обучения): класс (год обучения)

№	Фамилия, имя ребенка	Форма аттестации	Достижения учащихся	Критерии оценки						Уровень	Итоговая оценка
				1 полугодие			2 полугодие				
				В	С	Н\С	В	С	Н\С		
1.		Контрольное занятие									
2.											
3.											
..											

Учащиеся, имеющие высокий уровень (В) - ____%

Учащиеся, имеющие средний уровень (С) - ____%

Учащиеся, имеющие уровень ниже среднего (Н/С) - ____%

Уровень успеваемости обучающихся группы составляет ____ %.
Уровень качества обученности обучающихся группы составляет ____ %.
По результатам итоговой аттестации: __ обучающихся группы __ класса,
__ года обучения, полностью освоили дополнительную общеразвивающую
программу художественной направленности "Народно-сценический танец".
Председатель комиссии: _____/_____/_____
Члены комиссии: _____/_____/_____
_____./.
Педагог _____/Семячкова А.В./

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Список литературы

1. Д. Баланчин Сто один рассказ о большом балете, М.: Крон-Пресс, 2000.
2. А.Я. Ваганова Основы классического танца, С - П, 2002.
3. Ю.Н. Григорович Балет. Энциклопедия, М.: Советская энциклопедия, 1981.
4. Р. Захаров Сочинение танца, М.: Искусство, 1985.
5. В. Костровицкая Сто уроков классического танца, Ленинград, 1981.
6. В. Костровицкая Школа классического танца, Ленинград: Искусство, 1986.
7. А. Климов Основы русского народного танца, М.: Искусство, 1981.
8. И.В. Лифиц Ритмика, М.: 1999.
9. Н. Моррис Музыка и танец, М.: Астрель, 2002.
10. В.Н. Никитин Энциклопедия тела, М.: Алетейа, 2000.
11. И.П. Подласый Педагогика, М.: Владос, 2000.
12. В. Парфенов Основы композиции танца, Челябинск, 2001.
13. Н. Стуколкина Четыре экзерсиса, М.: 1972.
14. Л. Степанова Народные сюжетные танцы, М.: Советская Россия, 1969.
15. Н. Серебренников Поддержка в дуэтном танце, Ленинград, Искусство, 1969.
16. Л. Смит Танцы. Начальный курс. М.: Астрель, 2001.
17. Ж.Е. Фирилева Са-Фи-Дансе, С-П.: Детство – Пресс, 2001.
18. Н. Шереметьевская Танец на эстраде, М.: Искусство, 1985. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. - М.: ВЦХТ /Я вхожу в мир искусств/ №4 1998, - 128с.
19. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. - М.: ВЦХТ /Я вхожу в мир искусств/ №4 2001, - 168с.
20. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. - М.: ВЦХТ /Я вхожу в мир искусств/ №12 2002, -160с.
21. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. - М.: ИД «Один из лучших», 2004- 414с.

22. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш -М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001-160с.
23. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. / Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. - Самара: Изд-во СИПКРО, 2003-168с.
24. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. / Каргина З.А. – М.: изд-во Школьная пресса, 2007 – 96с.
25. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Мониторинг образовательных результатов. Дополнительное образование, 2004, №6.
26. Приобщение школьников к творчеству. Волков И.П. М. Просвещение, 1982.
27. Игротека: вчера, сегодня, в перспективном будущем/ Московская игротека. Выпуск 3 – М.: МГДД(Ю)Т, 2003.
28. Психологические и методические аспекты подготовки учащихся к публичным выступлениям // Дополнительное образование, 2003, №10.
29. Интернет - ресурсы

Приложение №1 к дополнительной
общеразвивающей программе
«Народно-сценический танец»,
утвержденной приказом МАОУ
Политехническая гимназия от
16.06.2023 №325

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
"ОСНОВНОЙ ЭТАП"

1. Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
------------	----------------	------------

<p>Выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.</p>	<p>Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.</p>	<p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.</p>
---	--	---

Прогнозируемый результат основного этапа обучения.

В обучении: учащиеся знают терминологию изучаемых направлений хореографии, знают и умеют исполнять экзерсис у станка и на середине зала по изучаемым направлениям хореографии. Знают методику построения занятий. Умеют соединять элементарные движения в танцевальные комбинации и выстраивать из них этюды.

В развитии: учащиеся, обучающиеся в коллективе, отличаются адекватной быстротой реакции на слова педагога, хорошей двигательной памятью, умением рассчитывать свои силы, соотносить свои движения с движениями партнера, самостоятельно и быстро построиться в любую заданную фигуру или рисунок танца. Укреплены мышцы корпуса, рук, ног, формируется правильная осанка. Хорошее физическое развитие детей позволяет приступить к изучению и исполнению более сложной техники.

В воспитании: коллектив стал дружным, сплоченным, развито чувство взаимовыручки. Формируются азы общей сценической культуры. Привиты основные этические правила поведения на сцене и в жизни.

2. Содержание модуля

Содержание курса «Ритмика»

1 раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Поклон. Постановка корпуса, рук, ног - «солдатики», «елочки»; «джазовая дорожка по точкам плана класса.

2 раздел «Игроритмика»

Приставной шаг в сторону; двойной приставной шаг; двойной приставной шаг с хлопком; приставной шаг вперед с правой ноги; приставной шаг вперед с левой ноги; «квадрат» с правой, левой ноги; «восьмерка» с правой, левой ноги; «змейка»; поворот на шагах; «шассе» с поворотом на шагах; танцевальные комбинации с хлопками на приставных шагах.

3 раздел «Игрогимнастика»

Par terre: «Пяточки – носочки»; battement tendu вперед, в сторону с правой и левой ноги; «Складочка»; «Флажок» с правой и левой ноги; Grand battement вперед; «Перекаты»; «Березка»; «Коробочка»; «Бабочка»; Grand battement назад; «Лягушка»; «Качели»

Марш – перестроения из линий в «змейку», «круг»; перестроения из круга в два, четыре круга; перестроения из колонны в две – пять колонн; перестроения по квадрату и др.

4 раздел «Игротанцы»

«Буги – вуги»; «Передай мяч»; «Третий лишний»; «Море волнуется» и др.

5 раздел «Музыкально-подвижные игры»

Бег: легкий на полупальцах «Самолетики»; Шаги на полупальцах «Веребочка»; Шаг «Цапля»; Танцевальный бег; Танцевальный бег с соскоком, танцевальный бег в сочетании с подскоками, шагом польки и др.

Allegro: Боковой галоп, простые прыжки, подскоки, и др.

6 раздел «Креативная гимнастика»

Port de bras – «Деревце»

Содержание курса «Партерный тренаж»

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому, народному, современному экзерсису у станка и на середине зала, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

1. Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок.
2. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
4. Растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы.
5. Упражнения для гибкости позвоночника.
6. Укрепление мышц спины и позвоночника.

7. Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса.
8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.
9. Различные варианты растяжек.

Содержание курса «Классический танец»

Первый год обучения

Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук:

1. Позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я.;
2. Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я. (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног);
3. Постановка корпуса (лицом к станку, затем на середине зала);

Упражнения у станка:

1. Разогрев стопы лицом к станку;
2. Demi plie по 1-й, 2-й, 3-й позиции (лицом к станку);
3. Battement tendu в сторону, вперед, назад из 1-й позиции;
4. Releve по 1-й, 2-й позиции;
5. Battement tendu jete в сторону по 1-й позиции (лицом к станку);
6. Pas par terre
7. Degage;
8. Понятие направлений en dehors, en dedans;
9. Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
10. Battement relevent в сторону на 45 градусов;
11. Grand battement вперед, назад и в сторону из 1-й позиции.

Упражнения на середине зала:

1. Поклон;
2. Demi plie по 1-й позиции;
3. Battement tendu в сторону, вперед, назад из 1-й позиции;
4. Battement tendu jete в сторону из 1 позиции;
5. Первое, второе и третье port de bras.

Allegro:

1. Temps leve sauté

Второй год обучения

Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук:

1. Позиции ног – 1-я, 2-я, 5-я.;
2. Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я
3. Постановка корпуса (лицом к станку и на середине зала);

Упражнения у станка:

1. Разогрев стопы лицом к станку;
2. Demi plie по 1-й, 2-й, 5-й позиции;
3. Grand plie (лицом к станку);
4. Комбинация demi, grand plie;
5. Комбинация battement tendu крестом с degage;
6. Battement tendu jete крестом;

7. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
8. Battements relevents крестом на 45 градусов;
9. Grands battements крестом.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demi, grand plie по 1-й, 2-й позиции;
2. Комбинация battement tendu крестом с degage;
3. Battement tendu jete крестом;
4. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Battement relevent крестом на 45 градусов;
6. Grands battements крестом.
7. Arabesques 1-й, 2-й;
8. Позы классического танца croise, efface.

Allegro:

1. Temps leve sauté
2. Changement de pied
3. Pas echarpe

Вращения:

1. Tours chaine

Третий год обучения

Упражнения у станка:

1. Разогрев стопы лицом к станку;
2. Комбинация demi, grand plie;
3. Комбинация battement tendu крестом с degage, releve;
4. Battement tendu jete pointe;
5. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
6. Положение ноги на coup de pied;
7. Battement fondu (носком в пол, затем на 45 градусов);
8. Battement frappe (носком в пол, затем на 45 градусов);
9. Petit battement sur le coup de pied;
10. Battements relevent крестом на 90 градусов;
11. Grands battements.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demi, grand plie по 1-й, 2-й, 5-й позиции;
2. Комбинация battement tendu с degage, releve;
3. Battement tendu jete pointe;
4. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Battement relevent крестом на 90 градусов;
6. Grand battement;
7. Temps lie par terre;
8. Подготовка к турам из 5-й позиции.
9. Arabesques 3-й, 4-й;
10. Позы классического танца ecartee.

Allegro:

1. Temps leve sauté

2. Changement de pied
3. Pas echappe
4. Pas assemble;
5. Sissonne simple en face.

Вращения:

1. Tour chaine;
2. Tour soutenu.

Содержание курса «Народный танец»

ПОЗИЦИИ НОГ

➤ Пять прямых.

1-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп,

2-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга,

3-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой,

4-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы,

5-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

➤ Пять свободных.

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

➤ Две закрытые.

1-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны.

2-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

ПОЗИЦИИ И ПОЛОЖЕНИЯ РУК

➤ Семь позиций

1-я, 2-я и 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца.

4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

5-я – обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

6-я – обе руки, согнутые в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

7-я – обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

➤ Подготовительное положение

Обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение – обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е положение – обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями: пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Первый год обучения

Основные положения ног: позиции ног – 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые.

Основные положения рук: подготовительное, первое и второе положения рук; подготовка к началу движения; положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Элементы русского народно-сценического танца:

1. Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения.
2. Поклоны: на месте без рук и с руками, поклон с продвижением вперед и отходом назад.
3. Притопы: одинарные (женские), тройные.
4. Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка.
6. Простой русский шаг: назад через полупальцы на всю стопу, с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад.
7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
8. «Гармошка»
9. «Елочка»
10. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции.
11. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции, по 1-й прямой позиции.
12. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
13. Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.
14. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
15. «Веребочка» простая.
16. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом
17. «Ключ» простой (с переступаниями)

Второй год обучения

Упражнения у станка:

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation): движение руки, движение руки в координации с движением ноги.

3. Переводы ног из позиции в позицию: скольжение стопой по полу (battement tendu), броском работающей ноги на 25 – 30 градусов, поворотом стопы.
4. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$): полуприседания (demi plie), полное приседание (grand plie).
5. Приседания по прямым и открытым позициям, переводя ноги указанными приемами. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$.
6. Упражнение с напряженной стопой (battement tendu) из 1-й прямой позиции на каблук; (музыкальный размер $\frac{4}{4}$), с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге, с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер $\frac{4}{4}$): с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге, с полуприседанием в исходной позиции.
8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер $\frac{4}{4}$): с полуприседанием в исходной позиции, в момент перевода работающей ноги на каблук, при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
9. Маленькие броски (battement tendu jete) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{6}{8}$): с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание; с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги; с полуприседанием на опорной ноге, с двойными бросками.
10. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ногой по опорной (музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$): в открытом положении на всей стопе, в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.
11. Развертывание работающей ноги на 45 градусов (battement developpe) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер $\frac{4}{4}$).
12. Подготовка к «четке» (flic-flac), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$): в прямом положении вперед одной ногой, двумя ногами поочередно.
13. Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги (музыкальный размер $\frac{4}{4}$): из 1-й прямой позиции, с шага, лицом к станку.
14. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$).

Элементы русского народно – сценического танца

1. Поочередное раскрывание рук (приглашение), музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$.
2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.
3. Бытовой шаг с притопом.
4. «Шаркающий шаг»: каблуком по полу, полупальцами по полу.

5. «Переменный шаг»: с притопом и продвижением вперед и назад, с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.
6. «Девичий ход» с переступаниями
7. Боковое «припадание»: с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги, с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.
8. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
9. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
10. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
11. «Веребочка» с двойным ударом полупальцами, простая с поочередными переступаниями, двойная с поочередными переступаниями.
12. «Ковырялочка» с подскоками.
13. «Ключ» простой на подскоках.
14. Дробные движения: простая дробь на месте; тройная дробь (поочередное выстукивание всей стопой) на месте и с продвижением вперед; простая дробь полупальцами на месте; дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

Третий год обучения

Упражнения у станка:

1. Приседания по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой.
2. Скольжение стопой по полу (*battement tendu*) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.
3. Маленькие броски (*battement tendu jete*): с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад; с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад; сквозные по 1-й открытой позиции с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (*rond de jambe par terre*): носком с остановкой в сторону или назад; ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
5. Повороты стопы (*pas tortille*): одинарные, двойные.
6. Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 градусов (*battements fondu*): на всей стопе, с подъемом на полупальцы.
7. Подготовка к «веребочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.
8. Развертывание ноги на 90 градусов (*battement developpe*) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие)
9. Подготовка к «чечетке» (*flic-flac*) в открытом положении вперед, в сторону и назад.

10. Повороты: плавный, на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (*soutenu en tournant*); поворот на одной ноге внутрь и наружу (*pirouette en dedans en dehors*) с другой, согнутой в колене.
11. Выстукивания по 1-й прямой позиции.
12. Большие броски (*grands battements*) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад: с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги, с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.
13. Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.
14. Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

Элементы русского народно-сценического танца: Музыкальный размер 2/4, 4/4.

1. «Ключ» с двойной дробью.
2. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.
3. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
4. Дробь в «три ножки».
5. «Моталочка»: с задеванием пола каблуком, с акцентом на всю стопу, с задеванием пола полупальцами, с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.
6. «Маятник» в прямом положении.
7. Основной русский ход (академический).
8. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.
9. Вращения: на подскоках с продвижением вперед по диагонали, с движением «молоточки», с откидыванием ног назад.

Содержание курса «Современный танец»

Первый год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Позиции ног: 1 параллельная позиция; 1-аут - аналогична 1 позиции классического танца; 2 параллельная - стопы находятся точно под бедрами; 2-аут - аналогична 2 позиции классического танца.
2. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев.

1. Движения, заимствованные из классического танца: Подъемы и опускания на полупальцы (*releve*) в сочетании с *plie*; *Demi* и *grand plie* по параллельным и выворотным позициям; *Battement tendu*; *Battement tendu jete* по параллельным позициям с вытянутой стопой.
2. Движения, заимствованные из танца модерн или других систем хореографии: *Catch step* - движение аналогично *degage* классического танца, *Kick* (пинок)

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: *Flat back* - положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость; *Roll down* и *roll up*.

2. Спирали: Body roll – волна; Contraction; Release.

Изоляция.

Первоначально все движения изучаются в чистом виде. Голова; Плечи; Грудная клетка; Таз; Руки; Ноги.

Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

Партер: упражнения stretch-характера.

Кросс (шаги, прыжки, вращения)

Cross - это самая импровизированная часть урока. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца. В старших классах возможны кроссовые комбинации с использованием падений, перекатов на полу и т.д.

Cross - Танцевальный шаг в развитии. Шаг, passé. Шаг накрест по точкам плана класса. Танцевальная комбинация шаг – passé с шагами накрест по точкам плана класса. Дорожка из III позиции по точкам плана класса. Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса. Танцевальная комбинация – дорожка с поворотом на шагах из III позиции по точкам плана класса. Temps leve soutee по VI, I позициям ног. Temps leve soutee с поджатыми по VI, I позициям ног.

Танцевальные комбинации зависят от фантазии педагога. Однако главное требование комбинации - ее танцевальность. На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 такта. Строятся комбинации на основе изученного материала.

Второй год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Позиции ног аналогичны позициям первого года обучения.
2. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев.

1. Движения, заимствованные из классического танца: Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; Demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Battement tendu; Battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой;
2. Движения, заимствованные из танца модерн или других систем хореографии: France - это движение для развития подвижности стопы; Pas tortille - передвижение стопы по полу приемом «гармошки».

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: Roll down и roll up.
2. Спирали: Body roll – волна; Contraction; Release.

Изоляция.

Координация изолированных центров - соединение движения двух и более центров в одной комбинации: Голова; Плечи; Грудная клетка; Таз; Руки; Ноги.

Партер: упражнения stretch-характера.

Кросс (шаги, прыжки, вращения): «Шассе» по точкам плана класса; Танцевальная комбинация с колесом; Галоп. Танцевальная комбинация с галопом; Танцевальный бег; Танцевальный бег с соскоком; Танцевальный бег с поворотом ноги от колена; Танцевальная комбинация – бег с поворотом ноги от колена и поворотом на шагах с правой и левой ноги; Поскок; Подскоки; Комбинации; «Флажок»; Танцевальный бег с подбивкой в развитии.

Танцевальные комбинации.

Третий год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Положения ног аналогичны положениям первого года обучения.
2. Положения рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев.

1. Движения, заимствованные из классического танца: Комбинация *demi* и *grand plie* по параллельным и выворотным положениям; Комбинация *battement tendu*; Комбинация *battement tendu jete* по параллельным и выворотным положениям с вытянутой и сокращенной стопой.

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: *Roll down* и *roll up*; *Side stretch* - наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.
2. Изгибы торса: *Arch* - изгиб позвоночника назад.

Изоляция.

Координация.

Работа двух изолированных центров в параллель и оппозицию, перемещение в пространстве. Шлифуются навыки, полученные на первом и втором году обучения.

Бицентризм: движения двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Соединение движений двух центров в различных ритмических рисунках.

Уровни.

Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя: на полупальцах - верхний уровень; на всей стопе - средний уровень; колени согнуты - нижний уровень.

«На четвереньках»: опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях: стоя на двух коленях; стоя на одном колене, другая нога на полу открыта в любом направлении.

Сидя: *frog-position* (колени согнуты, стопы вместе); ноги вместе вытянуты вперед - первая позиция; ноги разведены в стороны - вторая позиция; положение «swastika», но стопы плотно прижаты к ягодицам - третья позиция; положение «swastika», колени согнуты под прямым углом, одна нога впереди торса, другая сзади, бедра плотно прижаты к полу - четвертая позиция; ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены - пятая позиция. Пятая позиция ног в положении сидя имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой в положении *point*. Другой вариант – *pinch* - позиция, когда одна голень находится перед другой, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, голени плотно лежат на полу; положение, когда колени согнуты и соединены, стопы стоят на полу параллельно; *соссух-позиция* - колени вместе подняты в воздух, голень параллельна полу, опора на нижние кости таза, спина вытянута и немного отклонена назад; *джазовый шпагат* - нога впереди вытянута, а сзади согнута; положение, сидя на одном бедре - колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола; *crossed swastika* - «скрещенная свастика», бедра плотно прилегают к полу. Одна нога скрестно перед другой. Стопа стоит на полу, колено

направленно вверх. При исполнении с правой ноги, правая стопа располагается около левого колена с внешней стороны, мизинец правой ноги прижат к колену левой ноги.

Лежа: на спине; на животе; на боку.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень.

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».

2. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8,4,2 счета.

Партер: упражнения stretch-характера.

Третий год обучения предполагает выполнение упражнений stretch-характера в различных положениях: у станка, на середине зала, в партере.

Кросс (шаги, прыжки, вращения): Джазовый шаг (выпад, 2 шага на п/п) в развитии; Джазовый бег (стелящийся); «Триплет» - комбинация трех шагов на два счета; «Триплет» в повороте; «Триплет» с поворотом; Grand battement вперед, в сторону; Grand battement в повороте; «Ножницы» с pas chasse; «Пистолет» в сторону; Трехшаговый поворот; Tour chaîne на полупальцах

Адажио. Battement releve lent

Grand battement

Танцевальные комбинации

Третий год обучения предполагает комбинации на 16 тактов с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.

3. Тематическое планирование

Данное тематическое планирование рассчитано на 288 часов (по 8 часов в неделю).

ОСНОВНОЙ ЭТАП						
<i>Первый год обучения</i>						
№	Дисциплина	Кол-во часов		Всего часов	Форма контроля	
		теория	практика		1 полугодие	2 полугодие
1	Партерный экзерсис Ритмика	10	40	50	Открытое занятие	Отчетный концерт Конкурсы
2	Народный танец	20	40	60	Открытое занятие	
3	Современный танец	10	40	50	Открытое занятие	
4	Классический танец	20	50	70	Открытое занятие	
5	Постановочно-репетиционная работа	8	50	58	Концерты	
Итого часов в год:				288		
<i>Второй год обучения</i>						
1	Партерный экзерсис	10	30	40	Открытое занятие	

	Ритмика					
2	Классический танец	20	50	70	Открытое занятие	Отчетный концерт Конкурсы
3	Современный танец	20	40	60	Открытое занятие	
4	Народный танец	20	40	60	Открытое занятие	
5	Постановочно-репетиционная работа	10	40	58	Концерты	
Итого часов в год:				288		
Третий год обучения						
1	Классический танец	20	40	60	Открытое занятие	Отчетный концерт Конкурсы
2	Народный танец	20	40	60	Открытое занятие	
3	Гимнастика	10	28	38	Открытое занятие	
4	Современный танец	20	40	60	Открытое занятие	
5	Постановочно-репетиционная работа	10	60	70	Концерты	
Итого часов в год:				288		

Приложение №2 к дополнительной
 общеразвивающей программе
 «Народно-сценический танец»,
 утвержденной приказом МАОУ
 Политехническая гимназия от
16.06.2023 №325

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ "ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП"

1. Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
------------	----------------	------------

<p>Выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.</p>	<p>Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.</p>	<p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.</p>
---	--	---

Прогнозируемый результат заключительного этапа обучения.

В обучении: учащиеся умеют самостоятельно составлять танцевальные этюды и исполнять их, используя при этом более сложную танцевальную лексику, свободно работаю на семинарах – практикумах ведущих педагогов хореографов России. Реализуют свои творческие способности в концертной деятельности и на фестивалях – конкурсах различных уровней.

В развитии: учащиеся, обучающиеся в коллективе, самостоятельно проводят занятия в младших группах коллектива, что способствует пробуждению интереса к профессии.

В воспитании: коллектив сплоченный, развито чувство взаимовыручки, взаимоуважения. Владеют правилами сценической культуры. Воспитанники коллектива пользуются заслуженным авторитетом учащихся и педагогов школы.

Обучающиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Обучающиеся прошедшие курс по данной программе, получают общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства, продолжать обучение в профессиональных колледжах и вузах.

2. Содержание модуля

Основой данного этапа является репетиционно – постановочная работа, продолжается обучение по всем направлениям деятельности с более совершенной техникой исполнения всех элементов и значительной силовой нагрузкой.

Ведущим в изучении данного этапа должен быть принцип сознательного обучения. Осознанное исполнение каждого движения, каждой комбинации расширит индивидуальные исполнительские возможности учащегося и будет способствовать повышению уровня их профессиональной подготовки.

Содержание курса «Классический танец» Четвертый год обучения

Упражнения у станка:

1. Комбинация demi, grand plie;
2. Комбинация battement tendu в малых и больших позах;
3. Battement tendu jete pointe в малых и больших позах;
4. Demi rond de jambe en dehors, en dedans на 45 градусов;
5. Комбинация battement fondue на 45 градусов;
6. Комбинация battement frappe на 45 градусов;
7. Rond de jambe en l`air;
8. Battements developpe крестом на 90 градусов;
9. Комбинация grands battements в малых и больших позах.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demi, grand plie;
2. Комбинация battement tendu в малых и больших позах;
3. Battement tendu jete pointe в малых и больших позах;
4. Demi rond de jambe en dehors, en dedans на 45 градусов;
5. Комбинация battement fondue на 45 градусов;
6. Комбинация battement frappes на 45 градусов;
7. Rond de jambe en l`air;
8. Battement developpe крестом на 90 градусов;
9. Комбинация grands battements в малых и больших позах.
10. Temps lie par terre;
11. Tours с 5-й позиции en dehors, en dedans.
12. Port de bras.

Allegro:

1. Temps leve sauté
2. Changement de pied
3. Pas echappe
4. Pas assemble;
5. Sissonne simple en face.

Вращения:

1. Tour chaine;
2. Tour soutenu.

Пятый год обучения

Все упражнения классического экзерсиса у станка и на середине зала выполняются на высоких полупальцах и по позам классического танца.

Упражнения у станка:

1. Комбинация demi, grand plie;
2. Комбинация battement tendu в малых и больших позах;
3. Battement tendu jete pointe в малых и больших позах;
4. Комбинация rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Комбинация battement fondue;
6. Комбинация battement frappe;
7. Комбинация rond de jambe en l`air;
8. Комбинация battement developpe;
9. Комбинация grands battements в малых и больших позах.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demi, grand plie;
2. Комбинация battement tendu в малых и больших позах;
3. Battement tendu jete pointe в малых и больших позах;
4. Комбинация rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Комбинация battement fondue;
6. Комбинация battement frappe;
7. Комбинация rond de jambe en l`air;
8. Комбинация battement developpe;
9. Комбинация grands battements в малых и больших позах.
10. Temps lie par terre;
11. Tours с 4-й, 5-й позиции en dehors, en dedans.
12. Port de bras.

Allegro:

1. Temps leve sauté
2. Changement de pied
3. Pas echappe
4. Pas assemble;
5. Sissonne simple en face.

Вращения:

1. Tour chaine;
2. Tour soutenu.

Содержание курса «Народный танец» Четвертый и пятый годы обучения

Упражнения у станка:

1. Полуприседания и полные приседания, плавные и резкие по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й открытым и прямым позициям.

2. Скольжение стопой по полу (battement tendu): с поворотом ноги в закрытое положение в сторону, с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски (battement tendu jete) сквозные по 1-й открытой позиции (balance) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre): ребром каблука около опорной ноги, носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад.
5. Полуприседания на опорной ноге на 90 градусов (battement fondu): на всей стопе, с подниманием на полупальцы, с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»: в открытом положении, с поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
7. Развертывание ноги на 90 градусов (battement developpe) с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад: плавное, резкое в координации с движением руки.
8. «Чечетка» (flic-flac) с двумя мазками подушечкой работающей стопы с акцентом от себя: в прямом положении, в открытом положении вперед, в сторону и назад.
9. Растяжка из 1-й прямой позиции (лицом к станку): в сторону в прямом положении и полуприседании с наклоном корпуса в координации с рукой, в сторону в открытом положении и полуприседании с наклоном корпуса.
10. Большие броски (grand battement) полукругом на всей стопе: с проведением ноги через 1-ю открытую позицию.

Элементы русского народно – сценического танца.

1. Перекат – боковой ход с каблука на всю стопу и полупальцы.
2. Переборы (pas de bougee).
3. «Ключ» дробный сложный.
4. «Маятник» в поперечном движении.
5. «Веревочка»: простая и двойная с перетопами, простая и двойная с «ковырялочкой», простая и двойная с подскоками на одной ноге, другая на щиколотке спереди или сзади, простая и двойная с перескоками с ноги на ногу по 5-й открытой позиции, простая и двойная с поворотом (soutenu) на 360 градусов в приседании на полупальцах.
6. Три «веревочки» и подскок с поджатыми ногами.
7. Три дробные дорожки с заключительным ударом.
8. Поочередные выбрасывания ног перед собой и в сторону на каблук или всю стопу.

Содержание курса «Современный танец»

Четвертый год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Позиции ног: 5-аут - аналогична классической.
2. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев:

1. Движения, заимствованные из классического танца: Комбинация demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Комбинация battement tendu; Комбинация battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой; Rond de jambe par terre в соединении с ранее изученными элементами модерн-джаз танца; с подъемом на 45 градусов; с сокращенной стопой (flex).

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: Roll down и roll up; Side stretch - наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается; Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 градусов.
2. Изгибы торса: Curve (керф) - изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону; Twist торса - движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.
3. Упражнения для позвоночника в партере. Все виды движений для позвоночника, которые были рассмотрены в разделе «Разогрев» могут быть использованы в партере. Это - наклоны торса, изгибы торса, спирали, body roll, contraction, release.

Изоляция.

Координация. Работа двух изолированных центров в параллель и оппозицию, перемещение в пространстве. Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Соединение движений двух центров в различных ритмических рисунках.

Уровни.

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Переходы из уровня в уровень, смена положения.

Партер: упражнения stretch-характера.

Кросс (шаги, прыжки, вращения): Grand battement в сторону комбинация с kick, 45 °, 90°; Grand battement комбинация с поворотом через passé; Grand battement комбинация с pas chasse и поворотом на шагах; Grand battement – «водоросли»; «Пистолет» в повороте назад; «Тюльпан».

Адажио. Комбинация battement releve lent на 90 градусов

Комбинация grand battement.

Танцевальные комбинации.

Четвертый год обучения предполагает комбинации на 32 такта с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.

Пятый год обучения.

Основные положения ног и рук.

1. Позиции ног: 4 параллельная позиция; 4-аут - аналогична классической; 5-аут - аналогична классической.
2. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев:

1. Движения, заимствованные из классического танца: Комбинация demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Комбинация battement tendu; Комбинация battement tendu jete по параллельным и

выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой; Rond de jambe par terre в соединении с ранее изученными элементами модерн-джаз танца; с подъемом на 45 градусов; с сокращенной стопой (flex). Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

1. Наклоны торса: Roll down и roll up; Side stretch - наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается; Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже чем на 90 градусов.
2. Изгибы торса: Curve (керф) - изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону; Twist торса - движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.
3. Упражнения для позвоночника свингового характера: Drop (падение); Swing (раскачивание).

Изоляция.

На пятом году обучения работа всех изолированных центров объединяется в комплексы изоляций, становятся более сложные соединения в геометрические комбинации.

1. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, квадрат и круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

2. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разно ритмические комбинации; соединение с движениями других центров.

3. Грудная клетка: полукруги и круги в горизонтальной и вертикальной плоскости; соединение в комбинации движений, изученных ранее; разно ритмические комбинации.

4. Таз: соединение в комбинации изученных движений; jelly roll; полукруги круги одним бедром.

5. Руки: комбинации из движений, изученных ранее; соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

6. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее; соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спирали, твист, contraction, release).

Уровни.

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Переходы из уровня в уровень, смена положения.

Партер: упражнения stretch-характера.

1. **Кросс (шаги, прыжки, вращения):** Grand battement в сторону с kick со сменой ноги на шагах; Grand battement в сторону с ногой, согнутой в колене; Выпады с шагом накрест и наклоном корпус; «Джейран»; «Перекидной»; Tour chain с изменением уровня вращения (на всей стопе, на demi plie); Pas chasse – rond; Pas chasse – rond – body roll; Pas chasse - rond с прогибом корпуса назад; «Падающий»; Pas jete; Pas de chas; Corkscrew повороты - повороты аналогичные soutenu en tournant в классическом танце.

Адажио.

Позы и положения: a la seconde, attitude, epaulment, arabesque;

Вспомогательные и динамические движения и связующие шаги: degage, glissade;

Battement fondu flex стопы и колена;

**Комбинация battement developpe flex стопы и колена;
Комбинация grand battement
Танцевальные комбинации.**

Пятый год обучения предполагает развернутые комбинации на 64 такта с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.

3. Тематическое планирование

Данное тематическое планирование рассчитано на 288 часов (по 8 часов в неделю).

Учебно-тематический план заключительного этапа обучения

№ п/п	Дисциплина	Кол-во часов		Всего часов	Форма контроля	
		теория	практика		І полугодие	ІІ полугодие
<i>Четвертый год обучения</i>						
1	Классический танец	10	40	50	Открытое занятие	Отчетный концерт Конкурсы Фестивали
2	Народный танец	10	50	60	Открытое занятие	
3	Современный танец	10	40	50	Открытое занятие	
4	Гимнастика	10	38	48	Открытое занятие	
5	Постановочно-репетиционная работа	10	70	80	Концерты	
<i>Итого часов в год:</i>				288		
<i>Пятый год обучения</i>						
1	Классический танец	10	40	50	Открытое занятие	Отчетный концерт Конкурсы Фестивали
2	Народный танец	20	50	70	Открытое занятие	
3	Современный танец	10	50	60	Открытое занятие	
4	Постановочно-репетиционная работа	20	80	100	Концерты	
5	Посещение концертов государственных ансамблей	-	8	8	Беседа	Беседа
<i>Итого часов в год:</i>				288		

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
Протокол от 27.08.2023 № 1