



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Т.С. Кириллова</p> <p>Протокол № 4 от 29 мая 2020 г.</p>	<p>«Утверждено» Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № 4 от 29 мая 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБУДО «Детский оздоровительно- образовательный центр города Ельца»  /Р. А. Фролов</p> <p>Приказ №21/1 от 29 мая 2020 г.</p>
---	---	--

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная  
программа

«Хореографический коллектив «Задоринки»»

**Направленность:** художественная.

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет.

**Срок реализации программы:** 4 года.

**Автор-составитель:**  
Дешина Светлана Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Елец  
2020 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
5. Оценочные и методические материалы (методические обеспечение программы).
6. Список литературы.
7. Рабочая программа первого года обучения 1 группы.
8. Рабочая программа второго года обучения 2 группы.
9. Рабочая программа третьего года обучения 3 группы.
10. Рабочая программа третьего года обучения 4 группы.
11. Рабочая программа третьего года обучения 5 группы.
12. Рабочая программа четвертого года обучения 6 группы.

## 1. Пояснительная записка.

«Пластика, грация, ловкость  
Вмиг превращаются в чувство...  
Танец! Божественный танец!  
Высшее в мире искусство!»

Л. Луканева.

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа «Хореографический коллектив «Задоринки»» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) образовательных программ в МБУДО «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца».

Программа «Хореографический коллектив «Задоринки»» имеет **художественную направленность**. Обучение детей по программе предполагает изучение основ танцевальной культуры, развитие умения красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствующие физическому укреплению и повышению общего уровня образованности и культуры детей.

Доступность народных танцев, привлекательность и легкость движений приносят детям радость, создают предпосылки для дальнейших занятий музыкой и танцами, формируют интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях. А как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь в художественных образах.

Воспитание ребенка через приобщение к лучшим традициям русской народной танцевальной и музыкальной культуры проявляет у детей интерес к исполнению народных танцев и стремление более полно развивать уже имеющиеся творческие способности.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать обучающихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. А также музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию.

### **Новизна программы.**

Новизна данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии (используется стиль мажореток), то есть широкий спектр хореографического образования.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

#### **Актуальность программы.**

Учитывая требования современного общества, когда каждый ребенок большую часть времени проводит возле компьютера и предоставлен сам себе, данная программа построена для проведения и реализации интересного, познавательного и активного досуга детей и подразумевает:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрану здоровья детей;
- ориентацию на индивидуальные особенности воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самостоятельность.

А в связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятия хореографией позволяют восполнить дефицит движений, способствуют развитию координации, осанки, красоты движений тела.

#### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование духовно-нравственной личности ребенка средствами хореографического искусства на основе ценностей народной культуры и тенденций современной хореографии.

#### **Задачи:**

1. Сформировать представления о танце как части целостного и многообразного мира искусства.
2. Освоить средства и способы выразительности и наглядности танцевального искусства.
3. Научить работать с атрибутами танца (платок, шаль, ленты, батон, помпон и др.).
4. Научить разбираться в широком спектре хореографического искусства и применять его на практике.
5. Познакомить детей с творчеством профессиональных коллективов.
6. Познакомить со стилем мажореток.
7. Развивать внимание, память, воображение, артистизм, пластичность, гибкость мышц, координацию движений.
8. Осуществлять психологическую коррекцию и адаптацию детей в процессе воспитания в коллективе.

9. Воспитать бережное отношение и уважение к традициям русской культуры, к русскому танцу, костюму.

10. Выделить и привить систему ценностей:

- отношение к Родной земле;
- семьи и традиционных семейных отношений;
- общения и положительных эмоций;
- трудолюбия и здорового образа жизни.

11. Воспитывать ответственное, доброжелательное, позитивное отношение к сверстникам.

#### **Ожидаемые результаты.**

Главным результатом данной дополнительной общеразвивающей образовательной программы является формирование духовно-нравственной личности средствами хореографического искусства на основе ценностей народной культуры и тенденций современной хореографии, способную к успешной социализации в обществе.

#### **Срок реализации программы: 4 года.**

1 год обучения (группы №1) занимается по 1 часу 3 раза в неделю, 3 часа в неделю, 108 часов в год.

2 год обучения (группа №2) - по 2 часа 2 раза в неделю, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

3 год обучения (группа №3, группа №4, группа №5) - по 2 часа 2 раза в неделю, 4 часа в неделю, 144 часа в год;

4 год обучения (группа № 6) – по 2 часа 3 раза в неделю, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

#### **Условия реализации программы.**

Обучаться по данной программе могут все желающие дети 5-18 лет.

#### ***Для реализации программы необходимо:***

- просторный специализированный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т. д.);
- музыкальное сопровождение;
- костюмы;
- спортивный и специализированный инвентарь (коврики, батоны, помпоны и др.)
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

#### ***Тренировочная форма:***

Девочки – гимнастический купальник, юбка, чешки, танцевальные туфли.

Мальчики – черные брюки, белая футболка, чешки, танцевальные сапоги.

### **Формы организации занятий.**

1. Коллективная – воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).

2. Групповая – осуществляется с группой воспитанников, состоящих из трех и более человек, которые, в свою очередь, имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой.

3. Парная – общение с двумя воспитанниками, которые, в свою очередь, взаимодействуют (дуэтный танец).

4. Индивидуальная - оказание помощи воспитаннику по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

Основной формой работы в хореографическом коллективе «Задоринки» является групповое занятие.

### **Основные методы обучения:**

1. Наглядный:

а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

г) дидактическая игра.

2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический.

В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

4. Видеометод.

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

5. Стимулирование.

6. Анализ конкретной ситуации.

7. Создание ситуации успеха.

8. Метод рефлексии.

### **2. Календарный учебный график.**

**Начало учебного года - 1 сентября.**

**Окончание учебного года – 31 мая.**

<b>№</b>	<b>Год</b>	<b>Всего</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Объем</b>	<b>Режим работы</b>
----------	------------	--------------	---------------	--------------	---------------------

группы	обучения	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
1	1	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
2	2	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	3	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4	3	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
5	3	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
6	4	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

**3. Учебный план.  
Первый год обучения.**

№ п /п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Введение.	2	2	-
2.	Эмоционально – творческое развитие.	8	2	6
3.	Танцевально – ритмическая гимнастика.	18	2	16
4.	Партерная гимнастика.	36	4	32
5.	Промежуточный контроль – открытое занятие.	2	-	2
6.	Азбука хореографии.	18	4	14
7.	Постановочные работы.	16	2	14
8.	Концертная деятельность.	6	-	6
9.	Итоговый контроль – отчетный концерт.	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>92</b>

**Второй год обучения.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Введение.	2	2	-
2	Хореография.	46	6	40

3	Ритмика.	6	2	4
4	Танцевальная аэробика.	18	4	14
5	Промежуточный контроль – открытое занятие.	2	-	2
6	Пластика.	14	2	12
7	Танец.	38	6	32
8	Музыкально-подвижные игры.	4	-	4
9	Ориентировка на танцевальной площадке.	4	2	2
10	Концертная деятельность.	8	2	6
11	Итоговый контроль – отчетный концерт.	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>

### Третий год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Введение.	2	2	-
2	Хореография.	40	4	36
3	Ритмика.	4	-	4
4	Танцевальная аэробика.	14	-	14
5	Промежуточный контроль – открытое занятие.	2	-	2
6	Пластика.	10	-	10
7	Танец.	46	6	40
8	Искусство мажореток.	14	2	12
9	Работа над артистичностью.	2	-	2
10	Концертная деятельность.	8	-	8
11	Итоговый контроль – отчетный концерт.	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

### Четвертый год обучения.

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Введение.	4	2	2
2	Хореография.	68	6	62
3	Ритмика.	6	-	6



4	Танцевальная аэробика.	22	2	20
5	Промежуточный контроль – открытое занятие.	2	-	2
6	Пластика.	10	-	10
7	Танец.	48	2	46
8	Искусство мажореток.	32	4	28
9	Работа над артистичностью.	4	-	4
10	Концертная деятельность.	18	-	18
11	Итоговый контроль – отчетный концерт.	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

#### **4. Содержание программы. Первый год обучения.**

##### **1. Введение.**

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Проводятся игры «Автомобиль», «Ты и Я». Рассказывается о традиции посвящения в коллектив танца. Знакомство ребят с историей хореографии. Ознакомление с планом работы кружка. Воспитательные мероприятия: проведение совместных собраний детей и родителей, мероприятия направленные на сплочение детей в коллективе.

##### **2. Эмоционально-творческое развитие.**

*Экзерсис на середине.*

*Пластические этюды:*

- «гармошка»;
- «животные»;
- «дельфин»;
- «лодочка»;
- «лесные жители»;
- «барыня»;
- «камень и вода».

*Образные этюды:*

- «ветер»;
- «под дождем»;
- «радость»;
- «птичий двор»;
- «Гулливер и лилипуты».

##### **3. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

Постановка корпуса, апломб.

*Экзерсис на середине:*

- танцевальные шаги (с носка, с точкой, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- упражнения для рук (работа кисти, волна от большой до маленькой, изучение позиций рук);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- прыжки.

#### **4. Партерная гимнастика:**

- упражнения для голеностопа;
- упражнения для силы ног;
- упражнения для выворотности стоп;
- упражнения на растяжение мышц ног;
- упражнения для позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- стойка на лопатках, мостик.

#### **5. Промежуточный контроль.**

Открытое занятие для родителей, которое проходит в форме партера (выполнение элементарных гимнастических элементов в сочетании с хореографическими элементами).

#### **7. Азбука хореографии.**

*Экзерсис на середине:*

- постановка корпуса, апломб;
- изучение позиций ног: 1,2, 3;
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног);
- battment tandu в сторону по 1 п. н.;
- releve по 6 п. н. (подъем на полупальцы на двух ногах и по очереди).

*Kross( упражнения по диагонали):*

- танцевальный шаг;
- танцевальный бег;
- боковой галоп;
- махи вперед, в стороны;
- «ножницы»;
- «колесо»;
- подскоки;
- Grand jete.

## **8. Постановочная работа.**

Изучение танца «Аленький цветок» и детского танца «Маленькие звезды», учить держать круг, затылок и линии, работать в парах.

## **9. Концертная деятельность.**

Выступление на родительских собраниях, на мероприятиях различного уровня, отчетном концерте.

## **10. Итоговый контроль.**

Выступление с концертными номерами на общем отчетном концерте всего коллектива.

## **Второй год обучения.**

### **1. Введение.**

Повторение правил охраны труда, личной гигиены, правил противопожарной безопасности, ПДД. Ознакомление с планом работы, решение организационных вопросов. Знакомство с историей танца.

### **2. Хореография.**

#### **Элементы классического танца.**

*Экзерсис на середине:*

- постановка корпуса, апломб;
- изучение позиций ног: 1,2,3,4, и 5 в конце года;
- изучение позиций рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиции;
- изучение понятия «поза».

Приступать к их изучению следует после усвоения постановки корпуса, ног, рук и элементарных движений экзерсиса.

К основным позам в классическом танце относятся следующие: *cuisee*, *efface*, *ecarte* вперед и назад, с руками (большие и маленькие позы), *arabesques*. В основных позах работающая нога вытянута носком в пол. Чтобы правильно усвоить характер позы, сначала она изучается на середине зала, затем у станка. Сложные по построению позы *efacee* и *ecarte* предварительно изучают из исходного положения *Epaulement efface*.

Все позы изучаются в медленном, плавном темпе на четыре такта 4/4, два такта 4/4, один такт 4/4.

Позы выполняют не менее 2-4 раз с каждой ноги.

*Экзерсис у станка:*

В начале года лицом к станку, в конце – боком.

1. *battement tendu* в сторону, 1 п. н.
2. *battement tendu* вперед, назад, 1 п. н.
3. *Preparation*.
4. *Demi-plie* 1,2,3,5, в конце года по 4 п. н.
5. *demi – rond de jambe par terre*.

6. battement tendu из 5 п. н. в сторону, вперед, назад.
7. положение ноги на sou-de-pied.
8. battement tendu jete из 1 и 5 позиции:
  - в сторону
  - вперед
  - назад.
9. battement frappe вперед на 45 на один такт 2/4  
battement frappe назад на 1/4 такта.
10. Releve подъем на полупальцы.
11. Grand plie.
12. battement fondu – в сторону, вперед, назад на 45.
13. Grand battement jete в сторону, вперед, назад.
14. Port de bras – упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

#### **Элементы народного танца:**

Позиции ног: пять открытых и пять прямых.

Позиции рук: 4 позиции.

Положение ног и рук, корпуса, головы, кисти.

*Экзерсис у станка.*

#### 1. Приседания:

- полуприседания медленные;
- с наклоном корпуса;
- с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса;
- быстрые полуприседания;
- полуприседания с поворотом коленей.

#### 2. Упражнения на развитие стопы:

- подготовительные упражнения;
- перевод ноги с носка на пятку и обратно;
- с полуприседанием на опорной ноге.

#### 3. Маленькие броски:

- подготовительные упражнения;
- маленькие броски основной вид.

#### 4. Круговые движения ногой по полу:

- по полу носком;
- по полу пяткой.

#### 5. Каблучные упражнения.

#### 6. Низкие и высокие развороты ноги:

- подготовительные упражнения;
- низкие развороты ноги, медленные;

- высокие развороты ноги, медленные.

#### 7. Дробные выстукивания:

- по 1 и 6 позициям;
- каблуком;
- всей стопой.

#### 8. Упражнения с ненапряженной стопой:

- «от себя» и «к себе».

#### 9. Подготовка к «веревочке»:

- «винт».

#### 10. Зигзаги, «змейка»:

- подготовительные упражнения;
- зигзаги одинарные;
- двойные.

#### 11. Большие броски.

#### 12. Прыжки от маленьких до больших, поджатые.

### 3. Ритмика.

Этот раздел предусматривает знакомство детей с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и “мышечного чувства”, формирование художественно-творческих способностей. Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения. Упражнения по развитию ориентации формирует у детей умение использовать пространственный рисунок. Упражнения по развитию “мышечного чувства” вырабатывают самоконтроль за движениями.

### 4. Танцевальная аэробика.

Этот раздел включает в себя упражнения на силу в сочетании с элементами хореографии, шаги, перестроения, выпады, приседы, легкие прыжки и их сочетания.

### Основы акробатики и упражнений на выносливость.

#### *Акробатические упражнения:*

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мостик» из положения, лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;

- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);
- освоение жонглерского мастерства при работе с платками, лентами, палочками.

Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки. Развитие правильного дыхания, как основы здорового развития организма.

Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Дыхательные упражнения на осанку в положении лежа.

### **5. Промежуточный контроль.**

Открытое занятие для родителей и детей. Выполнение основных танцевальных элементов и показ танцевального номера.

### **6. Пластика.**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений:

- коробочка;
- золотая рыбка;
- шпагат (поперечный и продольные);
- складочка;
- высокие броски, лежа на спине и на боку;
- парная растяжка.

### **7. Танец.**

Знакомство с игровым русским танцем, сценической культурой и танцами народов мира. Изучение различных рисунков танца: шен, дощечка, карусель, звездочка, расческа. Постановка сольного и массового танца.

#### *Программный танец.*

Построение и рисунок в групповых и массовых танцах:

- «Метелица» - танец с элементами эстрадного танца;
- «Русские матрешечки» - русский танец;
- «Гусарская полька» - детский танец;
- «Ой, веселье на деревне» - белорусский игровой танец.

### **8. Музыкально – подвижные игры.**

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений. «Паровозик», «Матросы», «Бабка Ежка», «Змея» и «Скоморохи».

### **9. Ориентировка на танцевальной площадке.**

Умение двигаться в пространстве. Занятия в танцклассе с постоянной сменой направления. Развитие эмоциональной выразительности. Работа

коллективом на сцене. Выполнение выходов и уходов за кулисы. Четкое определение центра, авансцены и правильной глубины исполнения.

### **10. Концертная деятельность.**

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

### **11. Итоговый контроль.**

Выступление с хореографическими номерами на общем отчетном концерте всего коллектива.

## **Третий год обучения.**

### **1. Введение.**

Повторение правил охраны труда, личной гигиены, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов.

### **2. Хореография.**

#### **Классический танец.**

- Demi plie с включением поворотов и полуповоротов от палки к палке. Движение подготавливает корпус, ноги, руки к различным поворотам на обеих ногах, к турам на одной ноге, развивает координацию.
- battement tendu, battment tendu jete с добавлением por le pied (double battment tendu).
- Rond de jamb parterre.
- Rond de jamb an leir – на всей стопе.
- Battement tendu на 45.
- Battement devellope passe на 90, то есть переход из одного направления в другое направление, из одной позы, является связующим движением в упражнениях с положением работающей ноги на 90.

Выполнение элементов классического танца в первую очередь зависит от выносливости, поэтому важно проводить классический станок с увеличением повторений и подходов.

Главное в прыжке уметь в момент отталкивания от пола сохранить одновременность работы двух ног, подтянуть корпус, помочь руками и ощутить собранность всего тела (особенно спины) и в момент толчка и в момент прыжка.

#### **Народный танец.**

*Экзерсис у станка:*

- Demi plie и Grand plie в комбинации.
- Battement tendu в комбинации.
- Rond de jamb parterre в комбинации и различном темпе.
- Releve lend.
- Battement frappe.

- Grand Battement jete.
- Высокое выстукивание.

*Экзерсис на середине:*

- комбинации танцевальных шагов по кругу.
- «веревочка» двойная и простая.
- «ковырялочка» с продвижением и в воздухе.
- дробное выстукивания, «ключ».
- изучения основных ходов танцев народов севера, украинского.
- «ковырялочка» с продвижением и в воздухе.
- Моталочка, молоточки.
- Подбивка, отбивка
- Голубец.

*Прыжки:*

- с двух ног на две;
- с одной ноги на другую с продвижением;
- с одной ноги на ту же ногу;
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут.

*Вращения:*

- повороты на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- вращение с диагонали: на подскок, бегунец, бочонок и др.;
- вращение в комбинациях.

*Комбинации или импровизация:*

- комбинации в партере;
- комбинации на основе движений заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

**Современная хореография.**

Знакомство с движениями и комбинациями на основе новых стилей и направлений (искусство мажореток). Составление этюдов, изучаются пантомимные движения, игровые этюды. Метод импровизации.

Знакомство с предметом работы мажореток – батон, помпон. Освоение простых движений с переходом батона, четкость исполнения марша с батоном в правой руке.



Вращение батона: одинарный круг простой и обратный, восьмерка простая и обратная, подбрасывание, соединения вращения с шагом (выполняется с левой ноги). Сложные вращения. Работа с помпоном.

### **3. Ритмика.**

Предполагает знание элементов музыкальной грамоты, для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения. Выполнение упражнения по развитию ориентации в пространстве, на сценической площадке, а так же по развитию «мышечного чувства». Четкий самоконтроль за движениями.

- комбинации притопов, хлопков и поворотов в различном чередовании;
- выпады и прыжки, координированные с работой рук;
- музыкальные импровизации;
- выполнение одних и тех же движений в различном ритме.

### **4. Танцевальная аэробика.**

Четкое выполнение упражнений на силу в сочетании с элементами хореографии, шаги, перестроения, выпады, приседы, легкие прыжки и их сочетания.

Акробатические упражнения на выносливость:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мостик» из положения, лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- техника правильного приземления;
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);
- жонглерское мастерство при работе с платками, лентами, батонами, помпонами.

Обучение работы с лентами и другими предметами (шляпой, тростью, стулом), оказание помощи не усваивающим программный материал.

Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки. Развитие правильного дыхания, как основы здорового развития организма.

Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Дыхательные упражнения на осанку в положении лежа.

### **5. Промежуточный контроль.**

Открытое занятие для родителей. Проходят показательные выступления танцевальных номеров, комбинаций и связок простых движений.

## **6. Пластика.**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений, добавление новых элементов и соединение в комбинации уже изученные:

- коробочка;
- золотая рыбка;
- шпагат (поперечный и боковые);
- лягушка лежа;
- складочка, складочка в лягушке;
- высокие броски, лежа на спине и на боку;
- парная растяжка;
- стойка в парах в полушпагате;
- прыжки в шпагате.

## **7. Танец.**

### **Постановочная работа, программный танец.**

Продолжаем знакомить воспитанников с законами драматургии. По классическим нормам сюжет произведения, как сложное целое, подразделяется на экспозицию и развязку. Самостоятельная работа над образом в танце. Составление композиций и постановка танца.

«Фантази-данс»:

- выбор музыкального произведения и его прослушивание, подбор ассоциаций;
- работа с литературными и изобразительными художественными произведениями;
- составление рисунка, схемы будущего танца;
- подбор лексики танца.

*Программный танец:*

- народно стилизованный танец «Кумушки – голубушки»;
- хореографическая композиция с батоном – «Космический патруль»;
- танец народов мира - «Тарантелла»;
- хореографическая композиция с помпоном – «Мир вам, дети всей земли».

## **8. Искусство мажореток.**

Твирлинг (вращение батона):

- вращение батона кистью;
- восьмерка, верхний и нижний круг, обратная восьмерка;
- мельница;

- подбрасывание 1 и 1,5 оборота;
- «градусник»;
- комбинации с простым и сложным вращением.

### **9. Работа над артистичностью.**

Умение работать на зрителя в процессе исполнения номера. Азы актерского мастерства.

### **10. Концертная деятельность.**

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

### **11. Итоговый контроль.**

Выступление с уже сложившимся репертуаром на отчетном концерте всего коллектива.

## **Четвертый год обучения.**

### **1. Введение.**

Повторение правил охраны труда, личной гигиены, ПДД, правил поведения на концертах и фестивалях, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов.

### **2. Хореография.**

#### **Классический танец.**

- Demi plie в комбинациях по 1,2,4 и 5 позициям, с различными позициями рук и перехода между ними.
- battement tendu, battment tendu jete с добавлением por le pied (double battment tendu).
- Rond de jamb parterre в соединение с grand rondom на 90.
- Rond de jamb an leir – на всей стопе.
- Battement tendu на 45.
- Battement develope passe на 90, то есть переход из одного направления в другое направление, из одной позы, является связующим движением в упражнениях с положением работающей ноги на 90.

Самая сложная часть классического танца. Высота зависит от мускулатуры ног эластичности и крепости связок, ступни и коленей, развития сухожилия стопы, крепости пальцев ног и особенно от силы бедра.

Главное в прыжке - уметь в момент отталкивания от пола сохранить одновременность работы двух ног, подтянуть корпус, помочь руками и ощутить собранность всего тела (особенно спины) и в момент толчка и в момент прыжка.

#### **Народный танец.**

##### *Экзерсис у станка:*

- Demi plie и Grand plie в характере русского танца.
- Battement tendu в испанском.

- Rond de jamb parterre в польском.
- Releve lend в русском.
- Battement frappe.
- Grand Battement jete.
- Высокое выстукивание.

*Экзерсис на середине:*

- комбинации танцевальных шагов по кругу;
- «веревочка» с притопом и разворотом;
- «ковырялочка» с акцентом, в комбинации;
- дробное выстукивания, «ключ» с соскоком, двойной, с подбивкой, трехлистник;
- изучения основных ходов белорусского, болгарского и венгерского танцев.
- моталочка двойная и в комбинациях, молоточки;
- выхилиясник и его вариации;
- голубец с подбивкой.

**Прыжки:**

- со шпагатом в воздухе;
- поджатые с вращением;
- по 5 позиции с переменной ног;
- по 1,2, 4 и 5 позициям.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Также, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Добавляется высота и длина прыжка.

**Вращения:**

- «обертас» просто и в комбинации с прыжком;
- бегунец по кругу;
- повороты на различных уровнях;
- вращение в диагональ с увеличением темпа;
- вращение в комбинациях, соединение с дробями.

**Импровизация:**

- выполнение заданных элементов под различную музыку;
- комбинации на основе движений русского танца.

**Современная хореография.**

Знакомство с движениями и комбинациями на основе новых стилей и направлений (искусство мажореток, модерн, бальный танец). Составление этюдов, изучаются пантомимные движения, игровые этюды, импровизации.

Работа с предметом – батон, помпон, флаги. Выполнение сложных движений с переходом батона, четкость исполнения марша с вращением батона в различных плоскостях и подбрасыванием. Работа с помпоном по рисункам различной сложности.

Изучение эстрадного танца с элементами акробатики «Все на матч».

### **3. Ритмика.**

- комбинации присядки с хлопками и поворотами в различном чередовании;
- выпады и прыжки, координированные с работой рук;
- музыкальные импровизации;
- выполнение одних и тех же движений в различном ритме.

### **4. Танцевальная аэробика.**

Четкое выполнение упражнений на силу и выносливость в сочетании с элементами хореографии.

Акробатические упражнения на выносливость:

- планка (прямая и боковые);
- лодочка на животе и спине с переворотом;
- стойка на руках;
- кувырок вперед (назад);
- «мостик» из положения стоя, умение вставать из мостика самостоятельно, «шпагаты»;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- техника правильного приземления;
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» с приземлением на две ноги, колесо на локтях и на одной руке;
- жонглерское мастерство при работе с флагами, лентами, батонами, помпонами.

Упражнения на укрепление мышц и осанки. Развитие правильного дыхания, как основы здорового развития организма. Дыхательные упражнения в положении лежа, развитие умения правильного дыхания во время исполнения упражнений.

### **5. Промежуточный контроль.**

Открытое занятие в форме показательного выступления для родителей, всех желающих и детей.

### **6. Пластика.**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости. Комплексы упражнений, добавление новых элементов и соединение в комбинации уже изученные:

- коробочка;

- золотая рыбка;
- шпагат с опорой на лавочку (поперечный и боковые);
- лягушка сидя и лежа;
- складочка, складочка в лягушке;
- высокие броски, лежа на спине и на боку;
- парная растяжка;
- стойка в парах в полушпагате;
- прыжки в шпагате.

## **7. Танец.**

### **Постановочная работа, программный танец.**

Продолжаем знакомить детей с законами драматургии. Рассматриваем хореографическую постановку как целостное соединение завязки, развития и развязки танца. Самостоятельная работа над образом. Составление композиций и постановка танца.

#### *«Фантази-данс»:*

- выбор музыкального произведения и его прослушивание, подбор ассоциаций;
- работа с литературными и изобразительными художественными произведениями;
- составление рисунка, схемы будущего танца;
- подбор лексики танца.

#### *Программный танец:*

- народно стилизованный танец «Тень над водой»;
- хореографическая композиция с батоном – «От винта»;
- русский игровой танец - «Деревенские гулянья»;
- хореографическая композиция с помпоном – «Все на матч».

## **8. Искусство мажореток.**

### *Твирлинг (вращение батона):*

- вращение батона кистью в разных положениях;
- восьмерка, верхний и нижний круг, обратная восьмерка;
- мельница;
- подбрасывание 1, 1,5 и 2 оборота;
- «ролл» вокруг кисти и локтя;
- комбинации с простым и сложным вращением;
- перебрасывание между партнерами.

## **9. Работа над артистичностью.**

Умение работать на зрителя в процессе исполнения номера. Азы актерского мастерства.

## **10. Концертная деятельность.**

Участие в концертах, конкурсных программах и фестивалях различных уровней.

### **11. Итоговый контроль.**

Выступление с самыми яркими номерами на отчетном концерте всего коллектива «Задоринки».

## **5. Оценочные и методические материалы (методические обеспечение программы).**

Контроль достижения результатов обучения проводится как в течение учебного года (промежуточный контроль), так и в конце курса (итоговый контроль). Используются следующие **методы контроля**:

- промежуточный контроль: открытое занятие в форме показательного выступления для родителей и всех желающих, которое позволяет визуально оценить уровень исполнения, техники и артистизма обучающихся;

- итоговый контроль: подведение итогов года, выступление на отчетном концерте в составе всего коллектива.

### ***Критерии определения результативности изучения программы:***

1. *Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

2. *Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.).

3. *Гибкость, пластичность* – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).

4. *Координация, ловкость движений* – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце, ловкость при обращении с атрибутами.

5. *Творческие способности* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

6. *Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

7. *Память* – способность запоминать музыку, рисунок номера и движения.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для обучения по программе необходимо наличие:

- помещения, отвечающего санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, оборудованное зеркалами и хореографическими станками;
- гимнастических ковриков;
- аппаратуры (ноутбук, колонки, DVD, телевизор).

Для танцевальных постановок:

- реквизиты для сценических номеров;
- сценические костюмы.

Танцевальная атрибутика:

- батоны (жезл для твирлинга);
- барабаны;
- помпоны;
- различные флажки и флаги.

## **6. Список литературы.**

1. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011.

2. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. С-Пб., 1999.

3. Конорова Е. Хореографическая работа со школьниками. С-Пб., 1998.

4. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «Хореография»».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр.- театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Програм.-метод. пособие / Под ред. С И . Мерзляковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 - (Воспитание и доп. образование детей).

5. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- В сб.: Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.- 2-е изд.- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.

6. Программа «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981.

### **Специализированная литература:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 1999 .
2. Бекина С. и др. Музыка и движение. М.: Просвещение, 1984.
3. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. Киев, 1998.



4. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность. М.: Академия, 2000.
5. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. С-Пб., 1999.
6. Конорова Е. Хореографическая работа со школьниками. С-Пб., 1998.

**Интернет-ресурсы:**

1. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии-  
<http://ru.wikipedia.org>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Хореографический коллектив «Задоринки»»**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет.

**Год обучения:** 1 год.

**Группа №1.**

2020-2021 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Календарно - тематическое планирование.

### 1. Пояснительная записка

#### Цели и задачи программы.

**Цель программы:** приобретение начального танцевального опыта, знакомство с простейшими танцевальными элементами, развитие музыкального слуха и чувства ритма, координации движений, актерского мастерства.

#### Задачи:

1. Сформировать первоначальные представления о танце как части многообразного мира искусства.
2. Освоить с детьми средства и способы выразительности и наглядности танцевального искусства.
3. Научить детей работать с атрибутами танца (платочек, ленты, батон, помпон и др.).
4. Формировать правильную осанку, развивать природные физические данные.
5. Осуществлять психологическую коррекцию и адаптацию детей в процессе воспитания в коллективе.
6. Воспитать бережное отношение и уважение к русскому танцу и костюму.
7. Воспитывать у детей ответственное, доброжелательное и позитивное отношение к своим сверстникам.

#### Количество часов, отводимых на освоение программы.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (36 учебных недель, 108 часов в год).

#### Ожидаемые результаты.

##### *Обучающиеся должны знать и уметь:*

- первоначальные представления о танце;
- уметь двигаться в соответствии с характером музыки, согласовывать движения с ее эмоциональным содержанием;
- уметь реагировать на начало и окончание музыки;
- переходить от одного движения к другому;

- самостоятельно ориентироваться в пространстве во время исполнения движений;
- передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки;
- исполнять плясовые движения, действовать с воображаемыми предметами;
- выполнять движения с предметами;
- уметь выполнять пространственные задания по замыслу.

## 2. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов		Дата проведения
		Теория	Практика	
1.	Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места.	1	-	
2.	Поклон, беседа на тему «Танец в нашей жизни».	1	-	
3.	Правило поведения в танцклассе. Изучение разминки на середине.	1		
4.	Разминка на середине – добавление новых элементов, повороты туловища, изучение 6 и 1 позиций ног.	0.5	0.5	
5.	Разминка на середине: упражнение «аист», «лягушка», «самолет». Повторение изученного.		1	
6.	Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам. Изучение поклона по 5 позиции.		1	
7.	Разминка на середине, прыжки: с натянутыми носочками, поджатые, чередование прыжков. Изучение позиций рук.		1	
8.	Марш, ходьба на носочках, на пятках, галоп по кругу и диагонали. Повторение изученного.		1	
9.	Шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, подскоки. Беседа на тему выражения эмоций.	0,5	0,5	
10.	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование	0,5	0,5	

	упражнений. Знакомство с понятием «партерной гимнастики».			
11.	Игра «Добрый сосед», перестроения из расстановки на середине зала в круг и обратно, прыжки по 5 позиции.		1	
12.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.		1	
13.	Перекрестное поднимание и опускание рук. Развитие внимательности и ориентации в выполнении позиций.		1	
14.	Изучение правильного приседа для девочек и отдельно для мальчиков. Работа с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	0,5	0,5	
15.	Знакомство с элементами партерной гимнастики: «паровозик», «хвостик рыбки», «березка».	0,5	0,5	
16.	Упражнения на выработку осанки. повторение позиций рук: умение провожать движение руки головой, взглядом.		1	
17.	Изучение движений на середине: «лифт», «карандаш», перевод позиций рук.	0,5	0,5	
18.	Разминка на середине, «лифт», «карандаши», упражнения для укрепления мышц спины.		1	
19.	Упражнения на коврик: «кошечка - собачка», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упражнения «стрелочки-утюжки».		1	
20.	Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу.		1	
21.	Работа над новой постановкой: отработка марша без рук, с руками, с одной ноги в	1	1	

	ритм музыки. Выявление актерского мастерства с помощью гримас и эмоций.			
22.	Работа над танцем, индивидуальным танцем для каждой группы.	0,5	0,5	
23.	Партер: изучение элементов растяжки.	0,5	0,5	
24.	Работа над танцем, индивидуальным танцем для каждой группы.	0,5	0,5	
25.	Повторение изученного, изучение элементов народного танца: «гармошка», «притоп» и «выпад».	0,5	0,5	
26.	Изучение вращения на месте и с продвижением в диагональ.	0,5	0,5	
27.	Партерная гимнастика, растяжка мышц спины.		1	
28.	Партерная гимнастика, растяжка мышц паха и ног.		1	
29.	Работа над новой постановкой: марш в колоннах, в шеренге. Выход маршем в линию.		1	
30.	Бег с захлестом, с натянутым подъемом, бег с высоко поднятыми коленями, с прямыми ногами, галоп с разных ног.		1	
31.	Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений.	0,5	0,5	
32.	Продолжение изучения танца, беседа о концентрации внимания и соблюдения своих мест.		1	
33.	Работа над танцем, отработка движений.		1	
34.	Партер: изучение новых элементов растяжки – «крокодил – бабочка», «вода – воздух - камень».	0,5	0,5	
35.	Партер – работа в парах.	0,5	0,5	
36.	Разминка, повторение изученного материала.		1	
37.	Игра-песня «Рыболов», «Колобок», «Бабка – Ежка».		1	
38.	Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад,		1	

	упражнение «мельница».			
39.	Изучение элементов разминки на середине: «моталочка», «ковырялочка», «молоточек».	0,5	0,5	
40.	Повторение и закрепление изученного на предыдущем уроке.		1	
41.	Разминка, игра для развития эмоциональности – «наши животные». Упражнение присядка.		1	
42.	Работа над танцем.		1	
43.	Работа на сцене, развитие ориентации, изучение понятий «зритель», «кулисы» и т.д.	1		
44.	Разминка, работа на середине, подскоки с диагонали и по кругу, оформление корпуса.		1	
45.	Разминка, изучение плии по позициям, комбинации перевода позиций ног.	0,5	0,5	
46.	Выполнение упражнений «носочки-пяточки», резкие наклоны к ногам, упражнения на усиление стоп.		1	
47.	Отработка упражнения присядка: учить вступать и заканчивать упражнение в соответствии с музыкой.		1	
48.	Изучение элементов эстрадного танца, упражнения направленные на развитие музыкального слуха.		1	
49.	Отработка изученного. Повороты и наклоны головы, комбинации наклонов.		1	
50.	Игра-песня «Рыболов», «Колобок», танец-игра «Буги-Буги».		1	
51.	Изучение элементов нового танца с предметом.	0,5	0,5	
52.	Продолжение изучения комбинаций танца с предметом.		1	
53.	Работа над танцем.		1	
54.	Промежуточный контроль – открытое занятие.		1	

55.	Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку, работа в парах.		1	
56.	Работа над элементами танца, развитие коммуникабельности детей.		1	
57.	Разминка, упражнения на развитие внимательности.		1	
58.	Разводка танца по рисунку, прыжки.		1	
59.	Разминка, работа в парах, упражнения по поднятию настроения: « ладоши», «доброта» и «громкий звук».		1	
60.	Круговые движения локтями, плечами, руками. Отработка элементов танца.		1	
61.	Чередование упражнений изученных ранее под музыку, составление комбинаций.		1	
62.	Работа над танцем.		1	
63.	Экзерсис на середине: плие, батман – тандю, ронд.	0,5	0,5	
64.	Экзерсис на середине: плие, батман – тандю, ронд. Прыжки по позициям.		1	
65.	Работа в линиях, по кругу, изучение вращения с подскоками, закрепление понятия точка.		1	
66.	Отработка полученных навыков.		1	
67.	Отработка элементов танца, упражнений на выворотность стоп.		1	
68.	Партер: игровые движения, направленные на развитие эмоционального развития: «змея», «хвостик», «скоморох».		1	
69.	Отработка упражнения присядка, вращение, комбинации смена позиций.		1	
70.	Отработка элементов танца, изучение выхода из – за кулис.		1	
71.	Разминка на полу, сказка-растяжка на полу.		1	
72.	Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на		1	



	растяжку мышц ног.			
73.	Работа над постановкой. Самостоятельное исполнение номера.		1	
74.	Изучение и отработка галопа с комбинированными шагами и притопом. Прыжки.		1	
75.	Соскоки с приземление на одну ногу, на две ноги. Повороты в паре.		1	
76.	Соскоки просто и с комбинированными вращениями, работа по позициям рук.		1	
77.	Партерная гимнастика с сочетанием движений на пресс, силу ног и растяжку.		1	
78.	Исполнение движений на середине в комбинациях.		1	
79.	Игровая программа.		1	
80.	Работа над постановкой.		1	
81.	Отработка изученного, упражнения на развитие эмоциональности.		1	
82.	Игры «Волшебный мешочек», «Лавата», «Повтори за мной!»		1	
83.	Работа над постановкой.		1	
84.	Репетиция номера на сцене.		1	
85.	Генеральная репетиция.		1	
86.	Выступление на концертах.		1	
87.	Беседа на тему: « Ошибки сцены».	1		
88.	Разбор ошибок непосредственно на сцене.		1	
89.	Игровые элементы на развитие эмоциональности, прогон номеров с эмоциональной выкладкой.		1	
90.	Открытый урок для родителей		1	
91.	Ознакомление с работой у станка, повороты по 5 позиции, правильная постановка туловища у станка.	1		
92.	Работа у станка, изучение разминки стоп, оформление выворотности.		1	
93.	Сценическое мастерство.		1	
94.	Повторение изученного у станка и на		1	

	середине, комбинации русского танца.			
95.	Отработка танца, развитие эмоционального исполнения.		1	
96.	Работа в парах на середине, по кругу, в диагональ.		1	
97.	Посещение занятий группы № 4, с целью повышения уровня дисциплины и образованности детей.		1	
98.	Отработка элементов танца.		1	
99.	Вращение «бочонок», «бегунец», упражнения на развитие координации.		1	
100.	Вращение «бочонок», «бегунец», упражнения на развитие координации.		1	
101.	Прогон изученных номеров.		1	
102.	Итоговое занятие		1	
103.	Выступление на концертах.		1	
104.	Работа на сцене.		1	
105.	Генеральная репетиция.		1	
106.	Генеральная репетиция.		1	
107.	Итоговый контроль – отчетный концерт.		1	
108.	Итоговый контроль – отчетный концерт.		1	
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>92</b>	<b>108</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Хореографический коллектив «Задоринки»»**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет.

**Год обучения:** 2 год.

**Группа №2**

2020-2021 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Календарно - тематическое планирование.

### 1. Пояснительная записка.

#### Цели и задачи программы.

**Цель программы:** закрепление материала, пройденного за первый год обучения, знакомство с комбинациями простейших танцевальных элементов, развитие музыкального слуха, чувства ритма, артистизма, координации движений.

#### Задачи:

1. Изучить комбинации простейших танцевальных элементов;
2. Научить формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного и связочного аппарата.
3. Развивать внимание, память, воображение, артистизм, пластичность, гибкость мышц, координацию движений.
4. Воспитывать систему ценностей:
  - традиционных семейных отношений.
  - трудолюбия и здорового образа жизни.
5. Продолжить работу над воспитанием доброжелательного и позитивного отношения к своим сверстникам.

#### Количество часов, отводимых на освоение программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (36 учебных недель, 4 часа в неделю, 144 часа в год).

#### Ожидаемые результаты:

- знание комбинаций простейших танцевальных элементов;
- усвоение приемов народной хореографии;
- развитие координации движения, гибкости, пластичности - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения;
- знания о танцах народов мира;
- умение создавать музыкально – двигательный образ;
- умение выполнять пространственные задания по замыслу;
- умение исполнять программный танец.

### 2. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов		Дата прове- дения
		Теория	Практика	

1.	Беседа о поведении в классе, расстановка по местам.	2		
2.	Повторение растяжки прошлого года. Повторение изученных танцев без учета рисунка.	-	2	
3.	Повторение марша без рук, с руками. Отработка умения маршировать с натянутым подъемом.	-	2	
4.	Выход из шахматного рисунка в круг, разминка по кругу, выход обратно на середину. Изучение новых рисунков танца: «ромб», «параллельные диагонали», «воротца».	1	1	
5.	Бег с захлестом, с натянутым подъемом, бег с высоко поднятыми коленями, с прямыми ногами, галоп. Работа над постановкой.	-	2	
6.	Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений. Изучение мужской хлопушки на месте и с продвижением.	1	1	
7.	Выполнение простейших классических упражнений: <i>battement releve</i> , <i>demi plie</i> , <i>grand plie</i> . Работа над постановкой.	1	1	
8.	Партер. Выполнение упражнений на растяжку: дельфинчик, прогиб, шпагат. Индивидуальный подход. Разминка – стрейчинг. Работа над танцами.	-	2	
9.	Выполнение простейших классических упражнений: <i>grand battement</i> . Закрепление изученных ранее упражнений. Изучение новых вращений.	1	1	
10.	Станок на середине. Работа над танцами. Подготовка к концерту. Выступление на концерте.	-	2	

11.	Изучение элементов комбинаций, выполняемых в парах, сцепка руками. Элементы русского танца на середине: приподание, ковырялочка, моталочка.	1	1	
12.	Партерная гимнастика: «бабочка», «березка», «крокодил», «мостик». Растяжка.	1	1	
13.	Портер: упражнение «лягушка», «колечко», «мостик». Крутки и прыжки в диагональ. Закрепление упражнений народного и классического танца.	-	2	
14.	Перестроения из рисунков. Построение в 2 колонны, в 1 колонну. Коллективные наклоны и приседания. Изучения элементов нового танца.	1	1	
15.	Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног. Продолжение изучения новых элементов танца.	1	1	
16.	Отработка нового поклона, разминка, выполнение наклонов и прогибов, упражнение «мельница».	-	2	
17.	Изучение упражнения «сели-выросли». Танцевальная аэробика с усиленной нагрузкой на мышцы ног и спины.	1	1	
18.	Танцевальная аэробика. Стрейчинг. Работа над танцем.	-	2	
19.	Развитие артистичности. Выполнение махов ногами на месте (вперед, в стороны, назад) и в продвижении по линиям.	1	1	
20.	Станок. Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги в разножку – 4 раза. Прыжков по разным позициям с ног.	-	2	
21.	Станок, отработка элементов изученных ранее.	-	2	

	Стрейчинг. Работа над танцем.			
22.	Постановка рук, оформление выворотности. Акцент в каждом движении на работу со зрителем.	2	-	
23.	Изучение сложных и комбинированных вращений.	1	1	
24.	Стрейчинг. Работа над танцем.	1	1	
25.	Станок, основные элементы русского танца: моталочка, веревочка, ковырялочка, молоточки.	1	1	
26.	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и комбинации прыжков.	1	1	
27.	Стрейчинг. Работа над танцем. Прогон номеров.	-	2	
28.	Концертная деятельность.	-	2	
29.	Станок, работа на середине. Продолжение изучения танца.	1	1	
30.	Повторение комбинации прыжков. Отработка мужских элементов: хлопущка, присядка.	1	1	
31.	Комбинации элементов, направленных на развитие памяти.	1	1	
32.	Отработка марша на месте, начинать и заканчивать марш с одной ноги. Развитие четкого музыкального ритма.	1	1	
33.	Промежуточный контроль – открытое занятие.	-	2	
34.	Танцевальная аэробика. Разминка в игровой форме. Вращения.	-	2	
35.	Изучение «колесо» сначала с правой, а потом с левой руки. Галоп с высоким выпрыгиванием.	-	2	
36.	Станок на середине, разводка танца.	1	1	
37.	Отработка упражнений изученных ранее под музыку. Репетиция всех танцевальных постановок.	-	2	
38.	Выступление на концерте.	-	2	

39.	Станок. Добавление новых элементов. Повторение комбинаций танца. Отработка упражнения «колесо».	-	2	
40.	Партер, выполнение мостика стоя, переворотов с локтей на ноги через мостик.	-	2	
41.	Танцевальная аэробика. Работа с предметами – мяч, помпон.	-	2	
42.	Стрейчинг. Круговые движения плечами, поднятие и опускание. Постановка рук, перевод по позициям.	-	2	
43.	Партер. Махи руками – в стороны, вверх-вниз, растяжка мышц спины в паре. Стрейчинг.	-	2	
44.	Развитие голоса: «ох», «эх», «ой». Умение во время танца правильно и звонко их произносить.	-	2	
45.	Махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям. Работа над танцем.	-	2	
46.	Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках. Растяжка с помощью лавки.	-	2	
47.	Большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину. Шпагат, перевороты.	-	2	
48.	Работа над постановками.	-	2	
49.	Шаги по кругу: полечка, елочка, с точкой, с остановкой, с уколом, приставной.	1	1	
50.	Упражнения на развитие гибкости: коробочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед.	-	2	
51.	Работа над танцем, особенно с мужским составом.	-	2	
52.	Станок, вращение. Отработка комбинаций прыжков, изученных ранее.	-	2	



53.	Работа над танцем, прогон по рисунку.	-	2	
54.	Станок, элементы народного танца на середине. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	1	1	
55.	Постановка корпуса. Отработка мужской хлопушки, развитие скорости и жесткости выполнения.	-	2	
56.	Станок на середине. Изучение «припадание», «упадание». Прогон номеров.	1	1	
57.	Работа над танцем. Отработка по частям. Изучение большой ковырялочка.	-	2	
58.	Работа над присядкой, подсечкой, крокодильчиком, тараканчиком.	-	2	
59.	Работа над танцем.	-	2	
60.	Изучение вращений на месте просто и в прыжке, оформление понятия «держать точку».		2	
61.	Станок. Отработка вращений на месте: припадание в повороте. Работа над танцем.	-	2	
62.	Отработка вращений на месте: вращение по 6 позиции.	-	2	
63.	Разминка, движения по кругу, в диагональ, растяжка.	-	2	
64.	Работа над танцем.	-	2	
65.	Станок. Изучение русской комбинации с вращением, ковырялочкой и приподанием.	-	2	
66.	Работа на сцене. Четкая ориентация.	-	2	
67.	Станок. Отработка русской комбинации с вращением, ковырялочкой и приподание. Шпагат с опорой на лавочку.	-	2	
68.	Отработка изученных танцев.	-	2	
69.	Выступление на концерте. Эмоциональное выражение номера,	-	2	

	работа перед зеркалом.			
70.	Повторение и отработка изученного материала. Работа на сцене.	-	2	
71.	Выступление на концерте.	-	2	
72.	Итоговый контроль – отчетный концерт.	-	2	
	<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>144</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Хореографический коллектив «Задоринки»»**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет.

**Год обучения:** 3 год.

**Группа № 3**

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Календарно - тематическое планирование.

### 1. Пояснительная записка.

#### Цели и задачи программы.

**Цель программы:** закрепление материала, пройденного за второй год обучения, знакомство с более сложными танцевальными элементами, изучение сложных переходов и рисунков танца, элементов экзерсиса у станка и на середине, знакомство и изучение стиля мажореток.

#### Задачи:

1. Изучить более сложные танцевальные элементы.
2. Изучить искусство современного танца с участием мажореток.
3. Научить применять специальные предметы в танцах мажореток.
4. Развивать артистизм, координацию хореографических движений, исполнительские умения и навыки.
5. Воспитать бережное отношение и уважение к современному танцу и костюму.

#### Количество часов, отводимых на освоение программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, (4 часа в неделю, 36 учебных недель, 144 часа в год).

#### Ожидаемые результаты:

- уметь правильно и чисто исполнять позиции, позы и движения современного танца;
- уметь правильно применять специальные предметы в танцах мажореток;
- усвоить приемы актерского мастерства;
- развить творческий потенциал в процессе обучения и в постановочной работе характерных танцев.

### 2. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов		Дата проведения
		теория	практика	
1.	Введение.	1	1	
2.	Просмотр видео с концертом ансамбля Игоря Моисеева. Обсуждение .	-	2	
3.	Работа над корпусом, постановка. Повторение классических позиций рук и ног.	-	2	
4.	Экзерсис на середине, оформление корпуса	1	1	

	и постановка рук. Работа в парах.			
5.	Изучение упражнений у станка (палки, опоры): battement releve, demi pliée, grand pliée.	1	1	
6.	Изучение основ искусства мажореток, марш с левой ноги, перестроения. Закрепление упражнений у станка.	-	2	
7.	Станок, эжзрсис на середине. Изучение упражнений у станка: battement tendu, rond de jambe par terre.	1	1	
8.	Работа над постановкой танца.	-	2	
9.	Закрепление упражнений у станка, изученных ранее, эжзрсис на середине, прыжки по позициям.	-	2	
10.	Стрейчинг. Работа с видеоматериалом – просмотр танцев, беседа с детьми.	1	1	
11.	Повторение танцев к концерту, выступление.	-	2	
12.	Искусство мажореток: знакомство с понятием батона и помпон.	1	1	
13.	Изучение упражнений у станка: battement fondu et battement soutenus.	-	2	
14.	Партер: работа на усиление мышц спины и рук, растяжка, колесо на руках, на одной руке.	-	2	
15.	Вращение в диагональ – бегунец, бочонок, на подскок. Изучение дробей: простая, двойная, ключ и на подъем.	-	2	
16.	Работа над постановкой. Отработка элементов танца.	-	2	
17.	Станок. Изучение упражнений у станка: double frappe, grand battement.	-	2	
18.	Развитие артистичности каждого ребенка.	1	1	
19.	Укрепление корпуса, работа в комбинациях, вращение на середине.	-	2	
20.	Разминка, станок, изучение упражнений у станка: adagio. Вращение в диагональ.	-	2	

21.	Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. Работа в комбинациях.	-	2	
22.	Партерная гимнастика, развитие пластики, шпагат.	-	2	
23.	Станок в комбинациях. Танцевальная середина. Развитие эмоциональности.	1	1	
24.	Растяжка. Работа над танцем.	-	2	
25.	Станок. Изучение прыжков в классическом танце: echange, assemble, sissonne, jete. Вращение.	1	1	
26.	Разводка танца, индивидуального для каждой группы.	-	2	
27.	Просмотр видео с народными танцами, беседа. Основные позиции народного танца – постановка рук и ног.	-	2	
28.	Изучение хороводного и переменного шага, комбинации дробей в сочетании с элементами народного танца.		2	
29.	Танцевальная аэробика.	-	2	
30.	Станок: повторение элементов - ковырялочка, припадание, упадание, подебаск. Вращение в диагональ.	-	2	
31.	Вращение батона, работа с помпонами. Соединение марша с работой рук.	-	2	
32.	Станок. Изучение вращения на месте – постановка головы, определение точки.	1	1	
33.	Вращение батона: восьмерка, круг над рукой, под рукой, градусник.	-	2	
34.	Изучение элементов танца.	-	2	
35.	Изучение элементов танца.	-	2	
36.	Промежуточный контроль – открытое занятие.	-	2	
37.	Станок. Оформление выворотности. Изучения вращения по кругу.	-	2	
38.	Разминка. Отработка вращения по диагонали, кругу и по прямой. Дроби в линиях с продвижением.	-	2	

39.	Растяжка. Работа на сцене, развитие актерского мастерства. Работа над танцем.	-	2	
40.	Работа на сцене, развитие актерского мастерства.	-	2	
41.	Искусство мажореток: изучение элементарных подбрасываний.	1	1	
42.	Танцевальная аэробика, растяжка в парах.	-	2	
43.	Изучение рисунков русского танца – шен, дощечка, карусель.	-	2	
44.	Отработка движений в изученных рисунках.	-	2	
45.	Станок. Изучение вращения с поджатыми, обертас, фуэте.	-	2	
46.	Танцевальная аэробика. Элементы йоги, как структуры правильной растяжки.	-	2	
47.	Отработка изученного.	-	2	
48.	Разводка номера.	-	2	
49.	Искусство мажореток – синхронность вращения восьмерки. Работа по квадрату, в парах.	1	1	
50.	Концертная деятельность.	1	1	
51.	Изучение упражнения « веревочка»-русская и украинская, московская.	-	2	
52.	Отработка номера. Развитие актерского мастерства.	-	2	
53.	Станок в комбинациях, дроби в линиях, экзерсис на середине.	-	2	
54.	Отработка изученных комбинаций.	-	2	
55.	Работа на сцене. Четкое понятие – «Центр». Прогон номеров.	-	2	
56.	Танцевальная аэробика, развитие гибкости, оформление выворотности.	-	2	
57.	Отработка вращений батона, изучение элементов работы с помпонами.	-	2	
58.	Просмотр видео с выступлениями. Беседа по просмотренному материалу и наличия ярких ошибок.	-	2	
59.	Изучение основных позиций и поз в	-	2	

	современном, эстрадном танце. Выявление отличительных особенностей.			
60.	Беседа о различиях между всеми изученными видами танца. Изучение особенностей постановки корпуса, рук, ног, головы в них.	-	2	
61.	Подскоки. Движения современной пластики. Пружинистый шаг.	-	2	
62.	Продолжение изучения хореографической композиции.	-	2	
63.	Станок, дроби в линиях, экзерсис на середине, вращения на месте.	-	2	
64.	Прогон и отработка изученных номеров.	-	2	
65.	Концертная деятельность.	-	2	
66.	Разминка. Методика исполнения мужских прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	1	1	
67.	Станок. Работа в комбинациях. Дроби. Изучение элементов украинского танца.	-	2	
68.	Танцевально - развлекательная программа.	-	2	
69.	Развитие изоляции. Работа над отдельными частями тела (рук, ног, диафрагмы, головы, бедер и т.д.).	-	2	
70.	Работа на сцене. Отработка номеров.	-	2	
71.	Генеральный прогон номеров. Концертная деятельность.	-	2	
72.	Подведение итогов – отчетный концерт.	-	2	
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Хореографический коллектив «Задоринки»»**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет.

**Год обучения:** 3 год.

**Группа № 4**

2020-2021 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Календарно - тематическое планирование.

### 1. Пояснительная записка.

#### Цели и задачи программы.

**Цель программы:** закрепление материала, пройденного за второй год обучения, знакомство с более сложными танцевальными элементами, изучение сложных переходов и рисунков танца, элементов экзерсиса у станка и на середине, знакомство и изучение стиля мажореток.

#### Задачи:

1. Изучить более сложные танцевальные элементы.
2. Изучить искусство современного танца с участием мажореток.
3. Научить применять специальные предметы в танцах мажореток.
4. Развивать артистизм, координацию хореографических движений, исполнительские умения и навыки.
5. Воспитать бережное отношение и уважение к современному танцу и костюму.

#### Количество часов, отводимых на освоение программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, (4 часа в неделю, 36 учебных недель, 144 часа в год).

#### Ожидаемые результаты:

- уметь правильно и чисто исполнять позиции, позы и движения современного танца;
- уметь правильно применять специальные предметы в танцах мажореток;
- усвоить приемы актерского мастерства;
- развить творческий потенциал в процессе обучения и в постановочной работе характерных танцев.

### 2. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов		Дата проведения
		теория	практика	
1.	Введение.	1	1	
2.	Просмотр видео с концертом ансамбля Игоря Моисеева. Обсуждение .	-	2	
3.	Работа над корпусом, постановка. Повторение классических позиций рук и ног.	-	2	
4.	Экзерсис на середине, оформление корпуса	1	1	

	и постановка рук. Работа в парах.			
5.	Изучение упражнений у станка (палки, опоры): battement releve, demi pliée, grand pliée.	1	1	
6.	Изучение основ искусства мажореток, марш с левой ноги, перестроения. Закрепление упражнений у станка.	-	2	
7.	Станок, эжзрсис на середине. Изучение упражнений у станка: battement tendu, rond de jambe par terre.	1	1	
8.	Работа над постановкой танца.	-	2	
9.	Закрепление упражнений у станка, изученных ранее, эжзрсис на середине, прыжки по позициям.	-	2	
10.	Стрейчинг. Работа с видеоматериалом – просмотр танцев, беседа с детьми.	1	1	
11.	Повторение танцев к концерту, выступление.	-	2	
12.	Искусство мажореток: знакомство с понятием батона и помпон.	1	1	
13.	Изучение упражнений у станка: battement fondu et battement soutenus.	-	2	
14.	Партер: работа на усиление мышц спины и рук, растяжка, колесо на руках, на одной руке.	-	2	
15.	Вращение в диагональ – бегунец, бочонок, на подскок. Изучение дробей: простая, двойная, ключ и на подъем.	-	2	
16.	Работа над постановкой. Отработка элементов танца.	-	2	
17.	Станок. Изучение упражнений у станка: double frappe, grand battement.	-	2	
18.	Развитие артистичности каждого ребенка.	1	1	
19.	Укрепление корпуса, работа в комбинациях, вращение на середине.	-	2	
20.	Разминка, станок, изучение упражнений у станка: adagio. Вращение в диагональ.	-	2	

21.	Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. Работа в комбинациях.	-	2	
22.	Партерная гимнастика, развитие пластики, шпагат.	-	2	
23.	Станок в комбинациях. Танцевальная середина. Развитие эмоциональности.	1	1	
24.	Растяжка. Работа над танцем.	-	2	
25.	Станок. Изучение прыжков в классическом танце: echange, assemble, sissonne, jete. Вращение.	1	1	
26.	Разводка танца, индивидуального для каждой группы.	-	2	
27.	Просмотр видео с народными танцами, беседа. Основные позиции народного танца – постановка рук и ног.	-	2	
28.	Изучение хороводного и переменного шага, комбинации дробей в сочетании с элементами народного танца.		2	
29.	Танцевальная аэробика.	-	2	
30.	Станок: повторение элементов - ковырялочка, припадание, упадание, подебаск. Вращение в диагональ.	-	2	
31.	Вращение батона, работа с помпонами. Соединение марша с работой рук.	-	2	
32.	Станок. Изучение вращения на месте – постановка головы, определение точки.	1	1	
33.	Вращение батона: восьмерка, круг над рукой, под рукой, градусник.	-	2	
34.	Изучение элементов танца.	-	2	
35.	Изучение элементов танца.	-	2	
36.	Промежуточный контроль – открытое занятие.	-	2	
37.	Станок. Оформление выворотности. Изучения вращения по кругу.	-	2	
38.	Разминка. Отработка вращения по диагонали, кругу и по прямой. Дроби в линиях с продвижением.	-	2	

39.	Растяжка. Работа на сцене, развитие актерского мастерства. Работа над танцем.	-	2	
40.	Работа на сцене, развитие актерского мастерства.	-	2	
41.	Искусство мажореток: изучение элементарных подбрасываний.	1	1	
42.	Танцевальная аэробика, растяжка в парах.	-	2	
43.	Изучение рисунков русского танца – шен, дощечка, карусель.	-	2	
44.	Отработка движений в изученных рисунках.	-	2	
45.	Станок. Изучение вращения с поджатыми, обертас, фуэте.	-	2	
46.	Танцевальная аэробика. Элементы йоги, как структуры правильной растяжки.	-	2	
47.	Отработка изученного.	-	2	
48.	Разводка номера.	-	2	
49.	Искусство мажореток – синхронность вращения восьмерки. Работа по квадрату, в парах.	1	1	
50.	Концертная деятельность.	1	1	
51.	Изучение упражнения « веревочка»-русская и украинская, московская.	-	2	
52.	Отработка номера. Развитие актерского мастерства.	-	2	
53.	Станок в комбинациях, дроби в линиях, экзерсис на середине.	-	2	
54.	Отработка изученных комбинаций.	-	2	
55.	Работа на сцене. Четкое понятие – «Центр». Прогон номеров.	-	2	
56.	Танцевальная аэробика, развитие гибкости, оформление выворотности.	-	2	
57.	Отработка вращений батона, изучение элементов работы с помпонами.	-	2	
58.	Просмотр видео с выступлениями. Беседа по просмотренному материалу и наличия ярких ошибок.	-	2	
59.	Изучение основных позиций и поз в	-	2	

	современном, эстрадном танце. Выявление отличительных особенностей.			
60.	Беседа о различиях между всеми изученными видами танца. Изучение особенностей постановки корпуса, рук, ног, головы в них.	-	2	
61.	Подскоки. Движения современной пластики. Пружинистый шаг.	-	2	
62.	Продолжение изучения хореографической композиции.	-	2	
63.	Станок, дроби в линиях, экзерсис на середине, вращения на месте.	-	2	
64.	Прогон и отработка изученных номеров.	-	2	
65.	Концертная деятельность.	-	2	
66.	Разминка. Методика исполнения мужских прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	1	1	
67.	Станок. Работа в комбинациях. Дроби. Изучение элементов украинского танца.	-	2	
68.	Танцевально - развлекательная программа.	-	2	
69.	Развитие изоляции. Работа над отдельными частями тела (рук, ног, диафрагмы, головы, бедер и т.д.).	-	2	
70.	Работа на сцене. Отработка номеров.	-	2	
71.	Генеральный прогон номеров. Концертная деятельность.	-	2	
72.	Подведение итогов – отчетный концерт.	-	2	
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Хореографический коллектив «Задоринки»»**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет.

**Год обучения:** 3 год.

**Группа № 5**

2020-2021 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Календарно - тематическое планирование.

### 1. Пояснительная записка.

#### Цели и задачи программы.

**Цель программы:** закрепление материала, пройденного за второй год обучения, знакомство с более сложными танцевальными элементами, изучение сложных переходов и рисунков танца, элементов экзерсиса у станка и на середине, знакомство и изучение стиля мажореток.

#### Задачи:

1. Изучить более сложные танцевальные элементы.
2. Изучить искусство современного танца с участием мажореток.
3. Научить применять специальные предметы в танцах мажореток.
4. Развивать артистизм, координацию хореографических движений, исполнительские умения и навыки.
5. Воспитать бережное отношение и уважение к современному танцу и костюму.

#### Количество часов, отводимых на освоение программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, (4 часа в неделю, 36 учебных недель, 144 часа в год).

#### Ожидаемые результаты:

- уметь правильно и чисто исполнять позиции, позы и движения современного танца;
- уметь правильно применять специальные предметы в танцах мажореток;
- усвоить приемы актерского мастерства;
- развить творческий потенциал в процессе обучения и в постановочной работе характерных танцев.

### 2. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов		Дата проведения
		теория	практика	
1.	Введение.	1	1	
2.	Просмотр видео с концертом ансамбля Игоря Моисеева. Обсуждение .	-	2	
3.	Работа над корпусом, постановка. Повторение классических позиций рук и ног.	-	2	
4.	Экзерсис на середине, оформление корпуса	1	1	



	и постановка рук. Работа в парах.			
5.	Изучение упражнений у станка (палки, опоры): battement releve, demi plié, grand plié.	1	1	
6.	Изучение основ искусства мажореток, марш с левой ноги, перестроения. Закрепление упражнений у станка.	-	2	
7.	Станок, эжзрсис на середине. Изучение упражнений у станка: battement tendu, rond de jambe par terre.	1	1	
8.	Работа над постановкой танца.	-	2	
9.	Закрепление упражнений у станка, изученных ранее, эжзрсис на середине, прыжки по позициям.	-	2	
10.	Стрейчинг. Работа с видеоматериалом – просмотр танцев, беседа с детьми.	1	1	
11.	Повторение танцев к концерту, выступление.	-	2	
12.	Искусство мажореток: знакомство с понятием батона и помпон.	1	1	
13.	Изучение упражнений у станка: battement fondu et battement soutenus.	-	2	
14.	Партер: работа на усиление мышц спины и рук, растяжка, колесо на руках, на одной руке.	-	2	
15.	Вращение в диагональ – бегунец, бочонок, на подскок. Изучение дробей: простая, двойная, ключ и на подъем.	-	2	
16.	Работа над постановкой. Отработка элементов танца.	-	2	
17.	Станок. Изучение упражнений у станка: double frappe, grand battement.	-	2	
18.	Развитие артистичности каждого ребенка.	1	1	
19.	Укрепление корпуса, работа в комбинациях, вращение на середине.	-	2	
20.	Разминка, станок, изучение упражнений у станка: adagio. Вращение в диагональ.	-	2	

21.	Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. Работа в комбинациях.	-	2	
22.	Партерная гимнастика, развитие пластики, шпагат.	-	2	
23.	Станок в комбинациях. Танцевальная середина. Развитие эмоциональности.	1	1	
24.	Растяжка. Работа над танцем.	-	2	
25.	Станок. Изучение прыжков в классическом танце: echange, assemble, sissonne, jete. Вращение.	1	1	
26.	Разводка танца, индивидуального для каждой группы.	-	2	
27.	Просмотр видео с народными танцами, беседа. Основные позиции народного танца – постановка рук и ног.	-	2	
28.	Изучение хороводного и переменного шага, комбинации дробей в сочетании с элементами народного танца.		2	
29.	Танцевальная аэробика.	-	2	
30.	Станок: повторение элементов - ковырялочка, припадание, упадание, подебаск. Вращение в диагональ.	-	2	
31.	Вращение батона, работа с помпонами. Соединение марша с работой рук.	-	2	
32.	Станок. Изучение вращения на месте – постановка головы, определение точки.	1	1	
33.	Вращение батона: восьмерка, круг над рукой, под рукой, градусник.	-	2	
34.	Изучение элементов танца.	-	2	
35.	Изучение элементов танца.	-	2	
36.	Промежуточный контроль – открытое занятие.	-	2	
37.	Станок. Оформление выворотности. Изучения вращения по кругу.	-	2	
38.	Разминка. Отработка вращения по диагонали, кругу и по прямой. Дроби в линиях с продвижением.	-	2	

39.	Растяжка. Работа на сцене, развитие актерского мастерства. Работа над танцем.	-	2	
40.	Работа на сцене, развитие актерского мастерства.	-	2	
41.	Искусство мажореток: изучение элементарных подбрасываний.	1	1	
42.	Танцевальная аэробика, растяжка в парах.	-	2	
43.	Изучение рисунков русского танца – шен, дощечка, карусель.	-	2	
44.	Отработка движений в изученных рисунках.	-	2	
45.	Станок. Изучение вращения с поджатыми, обертас, фуэте.	-	2	
46.	Танцевальная аэробика. Элементы йоги, как структуры правильной растяжки.	-	2	
47.	Отработка изученного.	-	2	
48.	Разводка номера.	-	2	
49.	Искусство мажореток – синхронность вращения восьмерки. Работа по квадрату, в парах.	1	1	
50.	Концертная деятельность.	1	1	
51.	Изучение упражнения « веревочка»-русская и украинская, московская.	-	2	
52.	Отработка номера. Развитие актерского мастерства.	-	2	
53.	Станок в комбинациях, дроби в линиях, экзерсис на середине.	-	2	
54.	Отработка изученных комбинаций.	-	2	
55.	Работа на сцене. Четкое понятие – «Центр». Прогон номеров.	-	2	
56.	Танцевальная аэробика, развитие гибкости, оформление выворотности.	-	2	
57.	Отработка вращений батона, изучение элементов работы с помпонами.	-	2	
58.	Просмотр видео с выступлениями. Беседа по просмотренному материалу и наличия ярких ошибок.	-	2	
59.	Изучение основных позиций и поз в	-	2	

	современном, эстрадном танце. Выявление отличительных особенностей.			
60.	Беседа о различиях между всеми изученными видами танца. Изучение особенностей постановки корпуса, рук, ног, головы в них.	-	2	
61.	Подскоки. Движения современной пластики. Пружинистый шаг.	-	2	
62.	Продолжение изучения хореографической композиции.	-	2	
63.	Станок, дроби в линиях, экзерсис на середине, вращения на месте.	-	2	
64.	Прогон и отработка изученных номеров.	-	2	
65.	Концертная деятельность.	-	2	
66.	Разминка. Методика исполнения мужских прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	1	1	
67.	Станок. Работа в комбинациях. Дроби. Изучение элементов украинского танца.	-	2	
68.	Танцевально - развлекательная программа.	-	2	
69.	Развитие изоляции. Работа над отдельными частями тела (рук, ног, диафрагмы, головы, бедер и т.д.).	-	2	
70.	Работа на сцене. Отработка номеров.	-	2	
71.	Генеральный прогон номеров. Концертная деятельность.	-	2	
72.	Подведение итогов – отчетный концерт.	-	2	
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>144</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Хореографический коллектив «Задоринки»»**

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет.

**Год обучения:** 4 год.

**Группа №6.**

2020-2021 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Календарно-тематическое планирование.

### 1. Пояснительная записка.

**Цель программы:** закрепление материала, полученного за предыдущие годы обучения, создание стабильного и сплоченного коллектива, постановка сложных и разноплановых номеров для выступления на концертах и фестивалях различного уровня.

#### **Задачи:**

1. Закрепить умения выполнять элементы народного, современного, классического и спортивного танцев.
2. Научить самостоятельно составлять этюды на основе элементов танцев.
3. Развивать технический уровень исполнения танцевальных композиций и комбинаций.
4. Развивать умение различать танцевальные стили и направления.
5. Сформировать духовно-нравственную, всесторонне-развитую личность средствами хореографического искусства на основе ценностей народной культуры и тенденций современной хореографии, способную к успешной социализации в обществе.

#### **Количество часов, отводимых на освоение программы.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (36 учебных недель, 6 часов в неделю, 216 часов в год.).

#### **Ожидаемые результаты.**

1. Способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
2. Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.).
3. Точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце, ловкость при обращении с атрибутами.
4. Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
5. Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

6. Способность запоминать музыку, рисунок номера и движения.

7. Инициативность, целеустремленность, ответственность по отношению к своему и чужому труду, готовность к социальному и профессиональному самоопределению, желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

## 2. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов		Дата проведения
		теория	практика	
1.	Введение.	2	-	
2.	Повторение ранее изученных танцев.	-	2	
3.	Просмотр видео с концертом ансамбля «Березка», беседа на тему просмотренного.	2	-	
4.	Работа над корпусом, упражнения на укрепление мышц спины.	-	2	
5.	Повторение упражнений у станка: battement releve, demi plie, grand plie.	1	1	
6.	Повторение основ искусства мажореток, марш с левой ноги, перестроения.	-	2	
7.	Отработка упражнений у станка, изученных ранее.	-	2	
8.	Станок, экзерсис на середине, крутки на середине.	-	2	
9.	Работа над постановкой танца.	-	2	
10.	Повторение упражнений у станка: battement tendu, rond de jambe par terre. Изучение комбинаций.	1	1	
11.	Закрепление упражнений у станка, изученных ранее, экзерсис на середине, прыжки по позициям с руками, зафиксированными в 1,2 и 3 позициях.	-	2	
12.	Стрейчинг. Работа с видео материалом – просмотр танцев, беседа с детьми. Повторение номеров к концерту.	-	2	
13.	Отработка номеров, изученных ранее.	-	2	
14.	Выступление на концерте.	-	2	

15.	Искусство мажореток: знакомство со сложными вращениями батона и помпона.	1	1	
16.	Отработка и закрепление изученного ранее материала.	-	2	
17.	Изучение упражнений у станка в комбинации: battement fondu et battement soutenus.	1	1	
18.	Партер: работа на усиление мышц спины и рук, растяжка, колесо на локтях, на одной руке.	-	2	
19.	Закрепление упражнений у станка. Вращение в диагональ – бегунец с вращением батона, бочонок.	-	2	
20.	Изучение упражнений у станка в комбинации: battement frappes.	1	1	
21.	Станок, экзерсис на середине. Работа над постановками. Отработка элементов танца.	-	2	
22.	Станок. Изучение упражнений у станка в комбинации: double frappe. Развитие артистичности каждого ребенка.	1	1	
23.	Закрепление упражнений у станка, изученных ранее. Изучение дробей: ключ простой и двойной, с соскоком.	-	2	
24.	Искусство мажореток. Изучение сложных вращений.	1	1	
25.	Станок, экзерсис на середине. Изучение упражнений у станка в комбинации: grand battement.	1	1	
26.	Укрепление корпуса, работа в комбинациях, вращение по кругу.	-	2	
27.	Укрепление корпуса, работа в комбинациях, вращения по кругу.	-	2	
28.	Разминка, станок, изучение упражнений в комбинации у станка: adagio. Вращение в диагональ.	-	2	
29.	Закрепление комбинаций у станка,	-	2	



	изученных ранее.			
30.	Партерная гимнастика, развитие пластики, шпагат.		2	
31.	Закрепление упражнений у станка.	-	2	
32.	Станок в комбинациях. Танцевальная середина. Развитие эмоциональности и артистичности.	-	2	
33.	Растяжка. Работа над танцем.	-	2	
34.	Станок. Отработка движений из танца. Вращение.	-	2	
35.	Закрепление прыжков на середине.	-	2	
36.	Разводка танца по рисунку.	-	2	
37.	Просмотр видео с отчетным концертом, обсуждение ошибок.	2	-	
38.	Основные элементы украинского танца – отработка движений рук и ног.	-	2	
39.	Танцевальная аэробика.	-	2	
40.	Станок: повторение элементов - ковырялочка с притопом, припадание, упадание, подебаск в комбинации. Вращение по кругу.	-	2	
41.	Вращение батона, работа с помпонами. Соединение комбинаций танца.	1	1	
42.	Работа в шеренгах, линиях, шахматах. Перестроения в стиле мажореток.	1	1	
43.	Станок. Растяжка, отработка номеров.	-	2	
44.	Вращение батона: восьмерка, круг над рукой, под рукой, градусник, ролл.	1	1	
45.	Разминка. Отработка вращений батона.	-	2	
46.	Изучение элементов танца с батоном.	1	1	
47.	Изучение элементов танца с пампоном.	-	2	
48.	Танцевальная аэробика, шпагат.	-	2	
49.	Станок. Оформление выворотности. Вращения по кругу.	-	2	
50.	Разминка. Отработка вращения по диагонали, кругу и по прямой. Дроби в линиях с продвижением.	-	2	
51.	Растяжка. Работа над танцем. Разводка	-	2	

	по рисунку.			
52.	Работа на сцене, развитие актерского мастерства.	-	2	
53.	Работа на сцене, развитие актерского мастерства.	-	2	
54.	Искусство мажореток: изучение подбрасывания, перебрасывания в парах и вращение по квадрату.	1	1	
55.	Танцевальная аэробика, растяжка в парах.	-	2	
56.	Изучение рисунков русского танца: двойная дощечка, коромысло.	1	1	
57.	Промежуточный контроль – открытое занятие.	-	2	
58.	Креативная гимнастика.	-	2	
59.	Станок. Изучение вращения с поджатыми, обертас с прыжком, фуете.	1	1	
60.	Разминка. Отработка вращений.	-	2	
61.	Танцевальная аэробика. Элементы йоги, как структуры правильной растяжки.	-	2	
62.	Отработка дробей и комбинаций.	-	2	
63.	Отработка изученного материала.	-	2	
64.	Разводка номера на сцене.	-	2	
65.	Искусство мажореток – синхронность вращения. Работа по квадрату, в парах.	-	2	
66.	Концертная деятельность.	-	2	
67.	Танцевальная аэробика с элементами креативной гимнастики.	-	2	
68.	Изучение веревочки: русская и украинская, московская. Комбинация веревочки с молоточками.	-	2	
69.	Отработка номера. Развитие актерского мастерства.	-	2	
70.	Отработка изученных элементов.	-	2	
71.	Станок в комбинациях под музыку различного темпа, дроби в линиях, экзерсис на середине.	-	2	
72.	Отработка изученных комбинаций.	-	2	

73.	Работа на сцене. Четкое понятие – «Центр». Прогон номеров.	-	2	
74.	Танцевальная аэробика, развитие гибкости, оформление выворотности.	-	2	
75.	Отработка вращений батона, изучение элементов работы с помпонами в линиях.	-	2	
76.	Разминка. Изучение комбинации в украинском характере.	1	1	
77.	Отработка изученной комбинации. Повторение всех изученных ранее танцев.	-	2	
78.	Просмотр видео с выступлениями. Беседа по просмотренному материалу, обсуждение ошибок.	1	1	
79.	Повторение основных позиций и поз в современном, эстрадном танце. Выявление отличительных особенностей. Изучение новых акробатических элементов.	-	2	
80.	Портер, растяжка, выполнение мостика из положения, стоя, колесо на одну руку.	-	2	
81.	Беседа об особенностях постановки корпуса, рук, ног, головы в эстрадном и современном танце.	1	1	
82.	Движения современной пластики. Пружинистый шаг. Перекаты стопы. Импровизация.	-	2	
83.	Партер. Укрепление мышц спины, пресса, рук и стоп. Растяжка.	-	2	
84.	Продолжение изучения хореографической композиции мажореток.	-	2	
85.	Техническое исполнение движений в характере современного танца.	-	2	
86.	Станок, дроби в линиях, экзерсис на середине, вращения на месте.	-	2	
87.	Техническое исполнение движений в	-	2	

	танце мажореток.			
88.	Прогон и отработка изученных номеров.	-	2	
89.	Концертная деятельность.	-	2	
90.	Разминка. Методика исполнения мужских прыжков. Составление танцевальных комбинаций.	-	2	
91.	Станок. Работа в комбинациях. Дроби. Изучение элементов белорусского и татарского танцев.	1	1	
92.	Танцевально - развлекательная программа.	-	2	
93.	Работа на сцене. Развитие актерского исполнения.	-	2	
94.	Развитие изоляции (работа над отдельными частями тела (рук, ног, диафрагмы, головы, бедер и т.д.).	-	2	
95.	Партерная гимнастика.		2	
96.	Повторение изученного материала.	-	2	
97.	Работа на сцене. Отработка номеров.	-	2	
98.	Генеральный прогон номеров.	-	2	
99.	Концертная деятельность.	-	2	
100.	Концертная деятельность.	-	2	
101.	Искусство мажореток, отработка изученного.	-	2	
102.	Работа на сцене, развитие артистичности и сценического мастерства.	-	2	
103.	Партнеринг (взаимодействие в паре, движение за счет веса партнера, элементы поддержек).	-	2	
104.	Станок. Экзерсис на середине, отработка основных комбинаций танца.	-	2	
105.	Работа на сцене.	-	2	
106.	Генеральный прогон номеров.	-	2	
107.	Генеральный прогон номеров.	-	2	
108.	Подведение итогов - отчетный концерт.	-	2	
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 56 листа (ов)

Держимость губернатор

Григорьев Р.А.  
(подпись)

« 29 » мая 20 20

