

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4» Г. ГРОЗНОГО**



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА**

**Г. ГРОЗНОГО 2015**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография – искусство, объединяющее все виды танцевальной культуры. Танец – это искусство, в котором художественный образ создается посредством выразительных организмованных движений и движений. В танцевальном искусстве существует три основных вида классических, народных и современных и эстрадный танец.

Классический танец является фундаментальной основой для всего танцевального искусства. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки.

### ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ

Дать понятие о танцевальном искусстве, о разнообразии и выразительности движений.

Развить физические данные учащихся посредством движений классического, народного и эстрадного танца.

Повысить материально-интеллектуальную культуру. Сформировать музыкально-эстетический вкус. Повысить социальную развитость личности.

получить представление о выразительности танцевальных движений

развить свои физические данные (сила, выносливость, ловкость)

развить танцевальные данные (гибкость, гибкость, пластика)

развить музыкальность, артистичность, пластичность и выразительность

овладеть начальными основами танца

стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности,

активности, грации.

### ЦЕЛИ

Учащиеся за время обучения должны:

Изучение урока по танцевальному искусству на 2 года обучения, начиная с 1 класса отделения эстрадно-танцевального искусства и при 27 учебных неделях в году составляет 162 часа. Формы занятий – групповая (в среднем – 10 чел.), продолжительность урока в 1 классе – 4 часа, во 2 классе – 3 часа в неделю.

Изучение урока по классическому танцу рассчитано на 2 года обучения, начиная со 2 класса отделения эстрадно-танцевального искусства и при 27 учебных неделях в году составляет 162 часа. Формы занятий – групповая (в среднем – 10 чел.), продолжительность урока во 2 классе – 2 часа, в 3 классе – 4 часа в неделю.

Изучение урока по народному – эстраднему танцу рассчитано на 1 год обучения, начиная с 3 класса отделения эстрадно-танцевального искусства и при 27 учебных неделях в году составляет 84 часов. Формы занятий – групповая (в среднем – 10 чел.), продолжительность урока в 3 классе – 3 часа в неделю.

Изучение урока по эстраднему танцу рассчитано на 1 год обучения, начиная с 3 класса отделения эстрадно-танцевального искусства и при 27 учебных неделях в

году составляет **54 часов**. Форма занятий – групповая (в среднем – 10 чел.), продолжительность урока в 3 классе – 2 часа в неделю.

*Прохождение программы опирается на следующие основные принципы:* постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Программа содержит теоретический материал, тренировочные упражнения, танцевальные шаги, композиции.

Теоретические сведения даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над движениями.

Программа дана по годам обучения, в течение которых ученикам следует усвоить определённый минимум умения, знаний, навыков, сведений по хореографии.

### ПРОХОЖДЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Класс	Предмет	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов	Формы контроля	
					Контрольные уроки	Экзамены
1 класс	Ритмика	4	34	108	2	0
2 класс	Ритмика	2	34	54	2	0
2 класс	Классический танец	2	34	54	2	0
3 класс	Классический танец	4	34	108	2	0
3 класс	Народно – сценический танец	2	34	54	2	0
3 класс	Историко-бытовой и современный бальный танец	2	34	54	2	0
	ИТОГО:			432		

В конце каждого полугодия (декабрь-май) проводятся итоговые контрольные уроки.

Для занятий имеется просторное помещение, оборудованное специальными станками и зеркалаи.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### ЭКЗЕРСИС

Обучение по всем танцевальным направлениям начинается с экзерсиса, где разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plié (приседания); постановка корпуса, рук и головы.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Танцевать на середине зала значительно сложнее, чем у станка.

Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой либо отдельной части тела, — необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

прыжки

Прыжки - самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и *adagio*, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. По особенное внимание следует уделять самим прыжкам.

Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступней и коленей, развитого ахилового сухожилия, крепости пальцев ноги в особенности от силы бедра.

Организационная работа строится с учётом особенностей каждого класса, а также целей и задач работы школы. Она заключается в следующем: составление расписаний, ведение журнала, приобщение учеников к правилам поведения в школе, ознакомление родителей с уставом школы и правилами; она распространяется на заботу о художественном оформлении зала, проверке внешнего вида учащихся, сохранности помещения. Включает и организационную работу по концертной деятельности (выбор репертуара, пошив костюмов).

# Учебно - тематический план

## Ритмика

1-год обучения (первый класс)

№	Наименование тем	Кол-во часов По теме
<b>I- триместр</b>		
1	Поклон	4
2	Разминка стоя	8
3	Партерная гимнастика	13
4	Ходы	8
5	Музыкальные игры	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>37 часа</b>
<b>II-триместр</b>		
1	Разминка стоя	8
2	Партерная гимнастика	8
3	Ходы. Марши	8
4	Музыкальные игры	4
5	Танцевальные элементы	9
<b>ИТОГО:</b>		<b>37 часа</b>
<b>III-триместр</b>		
1	Разминка стоя	5
2	Партерная гимнастика	6
3	Ходы	5
4	Танцевальные элементы	5
5	Музыкальные игры	4
6	Танцевальные этюды на выученные темы	9
<b>ИТОГО:</b>		<b>34 часов</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>108 часов</b>

**Ритмика**  
**2-год обучения (второй класс)**

№	Наименование тем	Кол-во часов по теме
<b>I- триместр</b>		
1	Поклон	3
2	Разминка стоя	3
3	Партерная гимнастика	5
4	Ходы	2
5	Музыкальные игры	2
6	Элементы классического и народного танцев	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>19 часа</b>
<b>II-триместр</b>		
1	Разминка стоя	3
2	Партерная гимнастика	7
3	Ходы. Марши	3
4	Музыкальные игры	2
5	Элементы классического и народного танцев	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>19 часа</b>
<b>III-триместр</b>		
1	Разминка стоя	2
2	Партерная гимнастика	2
3	Ходы	2
4	Танцевальные элементы	3
5	Музыкальные игры	2
6	Танцевальные этюды на выученные темы	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>16 часа</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>54</b>
<b>часов</b>		

**Классический танец**  
**1-й год обучения (второй класс)**

№	Наименование тем	Кол-во часов по теме
<b>I- триместр</b>		
1	Экзерсис у станка	7
2	Экзерсис на середине	4
3	Прыжки	3
4	Танцевальные шаги, ходы	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>II-триместр</b>		
1	Экзерсис у станка	6
2	Экзерсис на середине	4
3	Прыжки	3
4	Танцевальные шаги, ходы	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>III-триместр</b>		
1	Экзерсис у станка	5
2	Экзерсис на середине	4
3	Прыжки	3
4	Танцевальные шаги, ходы	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>54</b>
<b>часов</b>		

**Классический танец**  
**2-й год обучения (третий класс)**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Кол-во часов по теме</b>
<b>I- триместр</b>		
1	Экзерсис у станка	15
2	Экзерсис на середине	8
3	Прыжки	6
4	Танцевальные шаги, ходы	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>37 часа</b>
<b>II-триместр</b>		
1	Экзерсис у станка	14
2	Экзерсис на середине	8
3	Прыжки	6
4	Танцевальные шаги, ходы	9
<b>ИТОГО:</b>		<b>37 часа</b>
<b>III-триместр</b>		
1	Экзерсис у станка	10
2	Экзерсис на середине	8
3	Прыжки	7
4	Танцевальные шаги, ходы	9
<b>ИТОГО:</b>		<b>34 часов</b>
<b>Всего загод:</b>		<b>136 часов</b>



**Эстрадный танец**  
**1-й год обучения (третий класс)**

№	Наименование тем	Кол-во часов по теме
<b>I- триместр</b>		
1	Положение и движения у станка	8
2	Позиции ног, рук	6
3	Танцевальные шаги, ходы	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>II-триместр</b>		
1	Поклон в русском характере	2
2	Движения у станка	8
4	Танцевальные движения на середине	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>III-триместр</b>		
1	Работа с платочком(девочки)	2
2	Хлопки в ладоши и хлопушки-мальчики	3
3	Полу присядки-мальчики	3
4	Подготовка к дробям	4
	Танцевальные этюды и танцы	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>54</b>
<b>часов</b>		

**Эстрадный танец**  
**1-й год обучения (третий класс)**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Кол-во часов по теме</b>
<b>I- триместр</b>		
1	Организационное занятие	1
2	Постановка корпуса, рук, ног и головы	4
3	Поклоны девочек	3
4	Танцевальные шаги и движения	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>II-триместр</b>		
1	Подскоки	3
2	Галоп	3
3	Танцевальный бег	3
4	Танцевальные комбинации из подскоков и галопа	5
6	Прыжки	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>III-триместр</b>		
1	Упражнения на ориентацию в пространстве	3
2	Построения и перестроения	3
3	Партерная гимнастика	5
4	Танцевальные этюды и танцы	7
<b>ИТОГО:</b>		<b>18 часа</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>54</b>
<b>часов</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### Ритмика

1-год обучения (первый класс)

Поклон

Разминка стоя:

- работа головы
- работа плеч
- наклоны корпуса (вперёд, в стороны)
- прыжки по 6 позиции
- марш (с акцентом на правую ногу)

### ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА:

- Работа стопы
- Сгибание и разгибание коленного сустава
- Наклоны вперед
- Работа на выворотность
- Работа на гибкость позвоночника
- Маленькие броски натянутой ногой
- Растяжки

### ХОДЫ:

- Простой шаг с носка
- Шаг на правую ногу (на месте и в продвижении по кругу)
- Переменный ход
- Хороводный шаг на полупальцах

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

- Подскок как элемент танца
- Притоп
- Гармошка
- Ковырялочка
- Приставной шаг
- Боковой галоп

Музыкальные игры (на развитие свободного движения)

«Послушай и изобрази»

«Кто лучше повторит»

Танцевальные этюды на выученные движения.

Понятие терминов : линия, колонна, круг, диагональ.

Положение рук :на поясе, взявшись за руки

## Ритмика

2-год обучения (второй класс)

Элементы классического, народного и бального танца.

Шаги:

Движение головы:

- бытовой
  - легкий шаг с носка (танцевальный)
  - шаг на полупальцах
  - легкий бег
  - шаг с подскоком
  - боковой подскок (галоп)
  - русский переменный шаг
  - повороты направо-налево
  - вверх-вниз
  - наклоны вправо-влево
3. Движение рук
- сжимание и разжимание кистей рук (руки вытянуты в стороны)
  - сжимание разжимание кистей рук с одновременными поворотами (руки вытянуты в стороны)
  - вращение кистей рук
  - поворот ладоней (положения рук в стороны)
  - покачивание вытянутых рук над головой
  - подъем и опускание запястья (руки вытянуты в любом положении над головой)
4. Позиции ног 1,3,5,6 (свободное положение)
5. Полуприседание по 1,3,5,6 позициям
6. Выдвижение ноги в сторону, вперед из 6,1 позиций
7. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед
8. Выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом носок-каблук в характере народного танца
9. Поднимание на полупальцы по шестой позиции
10. Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием
11. Прыжки на двух ногах по 6 позиции
12. Движение плеч и корпуса
- поднимание и опускание плеч одновременно или поочередно
  - отведение плеч назад и вперед
13. Повороты туловища
14. Наклоны в сторону, вниз (руки в различном положении)
15. Положение и движения рук принятые в русской пляске
- свободно опущенные вниз
  - руки в бок
  - руки скрещенные на груди
  - взмахи платочком
  - хлопки в ладоши

#### 16. Движения для развития ног и стопы

- подъем на полупальцы по 6, 1 прямой позициям
- пережат с носка на пятку по 6, 1 прямой позициям
- поочередное поднимание пятки, носка
- кружение на полупальцах вправо, влево, на месте

#### 17. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- различение правой и левой ноги, руки, плеча
- повороты вправо и влево
- движение по линии танца и против линии танца
- движение в прямой линии (по одному и в паре)

#### 18. Построения или перестроения:

- в колонну по одному
- в пары и обратно
- из колонны в шеренгу
- круг
- сужение или расширение круга
- свободное размещение в зале
- «Воротца»

#### 29. Работа головы на точку

#### 20. Двигательно-ритмические игры и упражнения, этюды:

- игра «Паровозик»

- игра «Домики». Цель – учить детей различать музыку своего персонажа, которого надо изобразить с помощью движений: прыжки на двух ногах, легкий бег, бег высоко поднятыми коленями, правильно и эмоционально исполнять движения.

- этюд «Русская пляска» (с платочком)

- этюд «Ложжари». Цель – отработка движений русской пляски, а также закрепление навыков различных перестроений, развитие эмоциональных способностей детей. Умение ритмически акцентировать под музыку.

- ритмическая игра «Повторяй-ка». Цель – приучать учеников к внимательному повтору за учителем элементов танца, развитие координационных движений.

- этюд на пройденные движения

### ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА:

- Работа стопы
- Сгибание и разгибание коленного сустава
- Наклоны вперед
- Работа на гибкость позвоночника
- Бросок прямой ноги вверх стоя на колене
- Маленькие броски натянутой ногой
- Мостик
- Растяжки

### ХОДЫ:

- Простой шаг с носка
- Переменный ход
- Хороводный шаг на полупальцах

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

- Подскок как элемент танца
- Притоп
- Гармошка
- Ковырялочка
- Приставной шаг
- Боковой галоп

**Классический танец**  
**1-год обучения (второй класс)**

Основными задачами обучения в первом классе являются: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений, развитие музыкального слуха.

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса, где разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг, вырабатывается устойчивость, приучающая к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Все движения у станка начинаются изучаться лицом к станку, держась двумя руками, в медленном темпе. Позже движения исполняются боком к станку.

**ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

1. Позиции ног I, II
2. Постановка корпуса в I, II позициях.
3. Позиции рук (вначале изучаются на середине зала) подгот. пол. I, II, III.
4. Demi-plie, по I, II, позиции.
5. Battement tendu (все направления с I, V поз.).
6. Battement tendu jete все направления в I, V поз. на 30
7. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (поточкам)
8. Releve на полупальцах в I, II поз.

**ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

1. Поклон.
2. Позиции рук подгот. пол. I, II, III.
3. Положения корпуса en face..
4. Port de bras (I).
5. Demi-plie (I, II позиции).
6. Battement tendu в I, V поз. en face.

**Allegro**

1. Temps leve saute по I, II позициям.
2. Трамплинные прыжки.

**Танцевальные шаги.**

1. Галоп.
2. Мелкий бег на носочках.
3. Мягкий шаг вперед и назад (в медленном темпе).
4. Шаг на полупальцах вперед и назад.
5. Перестроения в зале.

**ТРЕБОВАНИЯ НА ГОДОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК**

Ученик должен хорошо знать движения, стараться точно их исполнить.

Уметь правильно распределять тяжесть тела.

Легко, без напряжения, выполнять танцевальные шаги.

## Классический танец 2-год обучения (третий класс)

Основными задачами второго года обучения являются развитие силы ног путем увеличения количества упражнений; развитие устойчивости; освоение техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Закрепление знаний, умений и навыков, приобретенных в первом классе.

Наряду с этим вводится более сложная координация движений, используя малые позы классического танца в экзерсисе у станка и на середине.

Начинается изучение прыжков и ознакомление с техникой поворотов на двух ногах.

### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Demi-plie, по I, II, V позициям.
2. Battement tendu jete все направления с I, V поз. и с demi-plie.
3. Battement tendu pour le pied в сторону.
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (поточкам)
5. Battement frappe носком в пол.
6. Releve на полупальцах в I, II, V поз.
7. Перегибы корпуса.

### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ

1. Поклон.
2. Основные положения корпуса en ar. croisee.
3. Поза croisee носком в пол.
4. Port de bras (I, II).
5. Demi-plie (I, II, V позиции).
6. Battement tendu в I, V поз. en face с demi-plie в I, II, V позициях.
7. Releve на полупальцах в I, II, V поз. с вытянутых ног и с plie.
8. Шаг вальса.

### Allegro

1. Temps leve saute по I, II, V позициям.
2. Трамплинные прыжки.
4. Pas assemble (с открыванием ноги в сторону).

### ТРЕБОВАНИЯ НА ГОЛОВОЙ КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК.

Ученик выполняет комбинации классического экзерсиса.

Знает названия движений и их перевод.

Уверенно исполняет движения на середине (хорошо владеет телом, держит равновесие).

Может исполнить танцевальную композицию (полька, вальс).



## Народно – сценический танец 1-год обучения (третий класс)

Дать представления о движениях русского народного танца.

Раскрыть характерную особенность исполнения русского народного танца.

Постановка корпуса, рук, головы. Знакомство с основными движениями и манерой исполнения русского танца.

### 1. Шаги:

бытовой;

сценический;

легкий шаг с носка (танцевальный);

шаг на полупальцах;

легкий бег на полупальцах;

шаг с подскоком;

боковой подскок;

повороты направо, налево;

повороты с различной амплитудой.

вправо, влево с различной амплитудой;

вперед вправо и вперед влево (плавные).

Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе и в характере русского танца;

переводы рук из позиции в позицию подготовительная (1,2,3,4,5).

движения плеч и корпуса;

подъем плеч в различном темпе и характере;

поочередное выведение плеча вперед;

наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

различие правой и левой ноги, руки, плеча;

повороты вправо и влево;

построение в колонну по одному, по два в паре;

перестроения из колонны по одному в пары и обратно на месте и на шагах;

перестроения из колонны в шеренгу и обратно;

круг, сужение и расширение круга;

"воротца";

"змейка";

"спираль";

свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

с выбросом ноги вперед;

с выбросом ноги в сторону.

удары всей стопой в пол (левой, правой);

притопы по VI позиции одинарные, двойные, тройные.

"Русский хоровод" – построен на танцевальном шаге в различном характере и ритме;

танец с хлопками – построен на подскоках, галопе, притопах.

### 2. Движения головы :

**3. Наклоны:**

**4. Позиции рук.**

**5. Плечи:**

**6. Вытягивание** ноги в сторону и вперед с переводом "носок-каблук" (в характере русского танца).

**7. Реверанс** для учениц в ритме вальса.

**8. Прыжки** на двух ногах по VI позиции.

**9. Упражнения на ориентировку в пространстве:**

**10. Взмахи** платочком (девочки).

**11. Хлопки** в ладоши.

**12. Полуприсядки:**

**13. Подготовка к дробям:**

**4 Танцевальные этюды и танцы:**

*Требования на годовой контрольный урок.*

Ученик должен исполнить этюды, построенные на программном материале.

Важно показать не только технику исполнения, но стараться передать характер русского танца.

## **Эстрадный танец** **1-год обучения (третий класс)**

Организационное занятие.

Форма для занятий в объединении современного танца;

Правила поведения в Центре и на занятии;

Инструктаж по технике безопасности.

Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.

Изучаются следующие разделы:

1. Осанка и ось корпуса.
2. Плечевой и грудной пояса.
3. Руки.
4. Стопы.
5. Releve (подъём на полупальцы) по VI позиции ног.

### **III. Танцевальные элементы.**

1. Поклоны
2. шаги: танцевальный, переменный, шаги на полупальцах, на пятках, на plie, скрестные шаги;
3. подскоки вперёд и назад;
4. подскоки в комбинации с галопом;
5. галоп;
6. лёгкий бег вперёд и назад, в повороте (в различных комбинациях с другими движениями);
7. прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную

### **IV. Упражнения на ориентацию в пространстве.**

1. различие правой и левой руки, ноги, плеча;
2. повороты вправо, влево;
3. построения по линиям;
4. построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
5. перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
6. круг, сужение и расширение круга;
7. свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

### **V. Партерная гимнастика.**

1. положение на спине, позвоночник всеми точкам касается пола;
2. сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях;
3. разворачивание стоп в сокращённом состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях;
4. подъём вытянутой ноги вперёд и в сторону, лёжа на спине;
5. упражнение для развития выворотности: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях развести в стороны, пятки вместе;
6. упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик»;
- растяжки: полушпагаты, шпагаты (поперечный, продольный).