

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАННИКОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

Принята на заседании
педагогического совета
МКУ ДО «Баранниковская
ДШИ»

от «25» 08 2025г.

Протокол № 4

Утверждаю:

Директор МКУ ДО
«Баранниковская ДШИ»

 Марьина С.Л.

08 2025г.

Приказ № 107 от «25» 08.2025г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ОТДЕЛЕНИЕ: ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ

ДИСЦИПЛИНА:

танец

Учащиеся: от 6 лет

Срок реализации: 2 года

Преподаватель хореографии: Алешина Л.Б.

2025г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 6-8 лет, рассчитан на 2 года обучения.

Дисциплина «Танец» является одной из первых ступеней в хореографическом образовании. Её освоение важно для формирования общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, коллективной ответственности; развития и укрепления двигательного аппарата, мышления, фантазии; раскрытию индивидуальности каждого ребенка. Предмет «Танец» является основным базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

Цели:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

Задачи:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.

Программа состоит из одного раздела:

Хореографическая азбука.

Раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и развитие физических данных, необходимых для занятий хореографией.

В программу включены методические рекомендации по организации и проведению занятий, использованию музыкального материала. По каждому классу определены программные требования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

На уроках «Танца» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают начальные элементы классического, народного, бального, современного танцев. Детей необходимо научить слышать и чувствовать музыку, ее характер и уметь передавать его (характер) в движениях. На втором году обучения раздел «Хореографическая азбука» содержит элементы классического, народного, бального, современного танца. Упражнения раздела способствуют формированию правильной осанки,

постановке корпуса, рук, ног, головы, развитию физических данных и помогают исправить физические недостатки.

Урок проводится 1 раз в неделю по одному академическому часу, 40 минут с 5 минутным перерывом на смену деятельности внутри урока.

Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть включает разминку, построенную на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая, основная часть содержит изучение основных элементов тренажа, упражнения на постановку корпуса, рук, ног, головы; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных.

Третья, заключительная часть включает закрепление изученного материала в разучивании этюда, комбинации на основе изучаемых элементов.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, стопы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части – закрепление полученных знаний и умений.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчлняя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков ведется работа над культурой и артистизмом исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспектива публичных выступлений.

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 6-10 человек). Занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Большое значение для формирования детского коллектива имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;

- игровой - учебный материал в игровой форме;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончанию курса.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучанию фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал:

- должен быть доступным для восприятия детьми младшего школьного возраста по форме, жанру, стилю и характеру;
- должен иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- должен быть близким по содержанию детским интересам.

Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- контрольный (открытый) урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- по окончанию курса проводится итоговый контрольный (открытый) урок;
- итоги контрольного (открытого) урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов и тем	Количество часов	
	1 класс	2 класс
<i>Введение</i>	1	1
<i>Хореографическая азбука</i>		
1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	5	5
2. Элементы классического танца	8	8
3. Элементы народного танца	9	8
4. Балетная гимнастика	5	5
<i>Контрольный урок</i>	4	5
<i>Итого по разделу</i>	32	32

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Введение

Представление о хореографии, её многообразии. Цель и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел: Хореографическая азбука.

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз,
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;

- вращение кистей наружу, внутрь,

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в сторону;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

Упражнение для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед в сторону
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Упражнение для ступней ног:

- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения ногой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Тема 1.2. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног: 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучаются последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 -1 такт, 3/4 - 4 такта;
- battement tendu 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- demi-plié в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- battement tendu et demi-plié в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- preparation для руки у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;

- понятие enface.

Тема 1.3. Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- простейшие хлопушки;
- вращение по точкам класса на месте

Тема 1.4. Балетная гимнастика.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов улучшить эластичность мышц и связок.

Растяжки:

Упражнение на напряжение и расслабление мышц ног и корпуса в растяжке.

Упражнение на растяжку мышц корпуса.

Упражнение на растяжку мышц спины.

Упражнение на растяжку мышц и связок ног.

Упражнение на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

4. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки координации движений, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами;
- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями.

5. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебник. Санкт-Петербург, 2007.
2. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец. Учебное пособие, 2014.
3. Череховская Р.Л. Танцевать могут все. Минск, 1973.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. Санкт-Петербург, 1997.
5. Роот З.Я. Танцевальный калейдоскоп. Авторские композиции для детей старшего дошкольного возраста (5-7). Москва, 2004.
6. Резникова З. Танцуем и играем. Москва, 1965.
7. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце, Москва, 2002.

6. СПИСОК ФОНОГРАММ

1. Лошадка
2. Грибочки
3. Полька Анна
4. Бусинки – Шостакович
5. Оркестр Сметана (рояль)
6. Полька – Буратино
7. Снежинки – Шуберт
8. SurunAirduVivaldy
9. RichardClayderman - LesJoursHeureux
- 10.Торotushki
- 11.Веселая немецкая полька
- 12.Красный сарафан - оркестр Поля Мориа
- 13.Лебёдушки
- 14.Лирическое настроение
- 15.Прибалтийский танец Вару-Вару
- 16.Полонез. Андреев
- 17.Па-де-грас
- 18.Хендс ап
- 19.Колыбельная медведицы
- 20.Рахманинов - Полька с гирляндами
- 21.Старинная полька
- 22.Круговой галоп
- 23.Полянка
- 24.Приокская кадрили
- 25.Лоутима полька
- 26.Марш Улыбка
- 27.Берлинская полька
- 28.Пряничный теремок
- 29.Топни ножка моя
- 30.Русская народная – Кадриль (разные варианты)
- 31.Барыня
- 32.Камаринская
- 33.Перевоз Дуня держала
- 34.Сборник русских народных песен
- 35.Антошка
- 36.Народные мелодии для детей
- 37.Сборник современных детских песен и мелодий.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816941

Владелец Марьина Светлана Леонидовна

Действителен с 11.07.2025 по 11.07.2026