



Федеральное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»  
Управления делами Президента  
Российской Федерации

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБОУ СОШ №1699



/ М. А. Попов

«25» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ  
«ВДОХНОВЕНИЕ»**

Разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество" и сроку обучения по этой программе (утв. приказом Министерства культуры РФ от 12 марта 2012 г. № 158)

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** художественная

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: 1 - 4 класс*

*Срок реализации: 2 года*

Составитель (разработчик):  
Педагог дополнительного образования  
Шитова Л.В.

МОСКВА  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

В основе русского национального танцевального искусства лежат игры, обряды, песни и хороводы. Virtuозная мужская пляска передает силу и мощь русского человека, его мужество, изобретательность, внимание и уважение к женщине. Девичьи пляскам свойственны плавность, строгость и скромность движений, сознание собственного достоинства.

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которая должны быть доступной, будь то народные мелодии или произведения современных авторов.

### **Цель программы:**

развитие музыкальных, танцевальных и общих способностей обучающихся, формирование их эстетических взглядов и вкусов;

воспитание и развитие музыкального слуха, танцевального движения, как основы для дальнейшей творческой самореализации;

эстетическое и нравственное воспитание детей, развитие их способностей, коммуникативных качеств личности и чувства прекрасного.

### **Задачи программы:**

- раскрыть и развить творческий потенциал каждого ребёнка; развивать двигательные навыки, полученные на уроках;

- развивать музыкально-художественную инициативность;

- прививать детям любовь к танцевальному искусству и выработать потребность в коллективном творчестве

- воспитывать у обучающегося чувства ансамбля – умения слышать не только себя, но и партнера (осознание своей роли как части целого);

- развивать стремление к художественному единству в исполнении;

- развивать и укреплять интерес к учебной деятельности;
- организовывать учебно-воспитательной, творческой, концертной деятельности ребенка.
- заложить основы танцевального творчества, общей культуры;
- помочь овладеть навыками коллективного взаимодействия и общения;
- научить творчески, с воображением и фантазией, относиться к любой

работе

Программа дана по годам обучения. На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам хореографического искусства:

- 1) азбука музыкального движения;
- 2) элементы классического танца;
- 3) элементы народного танца;
- 4) элементы историко-бытового танца.

В связи со спецификой занятий, границы программы сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового и народного танца.

В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся.

На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног.

В третий раздел включены элементы народного танца, включены танцы разного характера. Использование различных танцев позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

В четвертый раздел включены элементы историко-бытового танца. Этот раздел состоит из элементов исторических танцев, способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация.

**Итог:** Отчетный концерт в конце учебного года. В течение года 3-4 выступления.

Программа рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся по возрастным группам 1 раз в неделю.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	1-й год		2-й год	
		Теор.	Практ.	Теор.	Практ.
1.	Азбука музыкального движения	--	6	--	4
2.	Элементы классичес- кого танца	--	4	--	6
3.	Элементы народных танцев	--	5	--	6
4.	Элементы историко-	--	3	--	2

№ п/п	Название темы	1-й год		2-й год	
		Теор.	Практ.	Теор.	Практ.
	бытовых танцев				
5.	Постановочная и репетицион- ная работа	--	15	--	15
	<b>Итого:</b>		<b>33</b>		<b>33</b>

### **1 год обучения**

**Азбука музыкального движения.** Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д.

**Элементы классического танца.** Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук

Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук – 1, 2, 3.

Батман тандю – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.

Деми плие – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1, 2, 3, 5-й позициям.

Деми рон де жамб пар тер – круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед, позднее – назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек у де пье – обхватное (обхватывает щиколотку опорной ноги) – развивает выворотность и подвижность ноги; условное -- сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Батман фраппе – сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена.

**Элементы народного танца.** Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носки: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

**Элементы историков-бытового танца.** Поклоны и реверанс XVIII века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы -- для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг полонеза.

## **2-й год обучения**

**Азбука музыкального движения.** Включает весь материал, указанный в предыдущей программе. Дополнительно: особенности метро-ритма,

чередование сильной и слабой долей такта. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы.

Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе.

**Элементы классического танца.** Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в предыдущей программе.

Подготовительное движение руки (препарасьон)

**Практические занятия.**

Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3, 2.

Деми плие в 1, 2, 3, 5-й позициях .

Батман тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону. Размер 2/4, темп – анданте.

Деми рон же жамб пар тер. Размер 3/4 – один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп – модерато.

Батман тандю жете – натянутые движения с броском из 1-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава. Размер 2/4, характер четкий, темп – модерато.

Перегибы корпуса: назад в 1-й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение.

Тан леве соте – по 1, 2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки.

**Элементы народного танца.** Характерный тренаж. Подготовительные движения рук (из подготовительной позиции руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию). Полуприседание и полное приседание. Скольжение стопой по полу – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука (вперед, в стороны, назад, лицом к станку). Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке).

Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка – без подскока и с подскоком.

Притопы в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции

#### ➤ **Здоровый образ жизни**

Занятия танцами плодотворно влияют на развитие всего организма в целом.

#### ➤ **Меньший уровень травматизма, относительно других видов спорта**

В учебно-тренировочном процессе в танцах не используются методы и приемы, наносящие вред здоровью

#### ➤ **Формирование характера и лучших человеческих качеств**

Танец положительно влияет на процесс гармонизации взаимодействия детей в танце, на их двигательную, ценностно-смысловую, интеллектуальную и эмоционально-чувственную сферу личности, что в конечном итоге приводит к формированию мировоззрения и становления личности подростка.

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями,

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- **предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на начальном уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движения.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.**

##### **1) Принцип деятельности.**

На занятиях ребенок находится в процессе открытия новых знаний.

##### **2) Принцип креативности.**

Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей.

##### **3) Принцип непрерывности образования и воспитания.**

#### **Методы занятий:**

1. Словесный (объяснение, замечания)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (выполнение движений)

#### **Структура занятий**

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (партерная гимнастика)

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ, НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ.**

### **1-й год обучения.**

К концу учебного года школьник должен овладеть рядом знаний и навыков: правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.

Ученик должен уметь тактировать руками размеры  $2/4, 4/4, 3/4$  при двухтактовом вступлении; чувствовать характер марша и уметь передать его в шаге.

Знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку». Уметь исполнить переменный шаг.

Знать позиции ног и рук классического танца.

### **2-й год обучения.**

В конце 2-го года занятий ученики могут овладеть рядом знаний и навыков, дающих возможность создания репертуара, простроенного на характерных шагах и элементах народного танца.

Ученики должны закрепить знания и навыки: положение «стоя боком к станку», держась одной рукой; уметь правильно исполнить присядочные движения в танце; иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру (в частности, мальчик, стоя в паре, должен научиться красиво подавать руку девочке); различать особенности маршевой музыки.

Ученики должны различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов, русских танцев. Уметь акцентировать шаг на первую долю такта в марше и в  $3/4$ -м размере. Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

## **КОНТРОЛЬ, ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕТЕЙ.**

Постановка танцев к Новогоднему спектаклю и отчётному концерту в конце учебного года.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Издательство «Искусство» Л.-М. 1964
2. Костровицкая В. Школа классического танца. «Искусство». Лен. отд. 1986
3. Гусев Г.П.Методика преподавания народного танца.2004
4. Тед Эндрюс Магия танца.2010
5. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. СПб.: СПбГУП, 2006
6. Шершнев В.Г. от ритмики к танцу // В.Г. Шершнев,2014
7. Буренина А.И. программа «Ритмическая мозаика» // А.И. Буренина, 2000.
8. Пантелеева Т.Н. программа «Хорография 1-8 классов» // Т.Н.Пантелеева, 2015.
9. Шутиков Ю.Н. учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике// Ю.Н. Шутиков, 2006.
- 10.Полякова Т.А. методическое пособие «Формирование универсальных учебных действий проектным методом на примере учебного предмета – физическая культура» // Т.А. Полякова, 2015.
- 11.Курысь В.М. учебное пособие «Биомеханика. Познание телесно-двигательных упражнений» // В.М. Курысь, 2013