

Муниципальное казенное учреждение культуры  
«Социально - культурный комплекс» Уриковского муниципального образования  
Дом культуры с. Урик



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКУК СКК  
Е.В.Перешеина

2026г.

Рабочая программа клубного формирования  
«Хореографическая студия «Мозаика»»  
(возраст участников от 5 до 17 лет, срок реализации 3 года)

Разработчик программы:  
руководитель хореографической студии  
Заика Роман Андреевич

Методическое сопровождение:  
методист МКУК СКК  
Зайнулина Ольга Александровна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Введение.....	2
1.2. Цели и задачи программы.....	3
1.3. Срок реализации программы.....	4
1.4. Методы и формы обучения.....	4
1.5. Формы подведения итогов.....	5
2. Тематическое планирование.....	6
2.1. Учебно-тематический план 1-го года занятий.....	6
2.2. Учебно-тематический план 2-го года занятий.....	7
2.3. Учебно-тематический план 3-го года занятий.....	7
2.4. Календарно-тематический план 1-го года занятий.....	8
2.5. Календарно-тематический план 2-го года занятий.....	12
2.6. Календарно-тематический план 3-го года занятий.....	15
3. Содержание программы.....	19
4. Методическое обеспечение программы.....	23
5. Ожидаемые результаты.....	25
6. Список литературы.....	26

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Введение**

Танец – это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определенную композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Это возможно – древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела.

Современный танец и уличные направления хореографии – направления в хореографии, которые сочетают в себе различные танцевальные стили. В нем могут присутствовать элементы, начиная от классического, народного, современного танца заканчивая уличными танцами (хип-хоп, фанка и т.д.).

Народный танец – это сценически осмысленный фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и т.п.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Она обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для гармоничного духовного и физического развития. Занятия хореографией помогают скорректировать осанку, координацию и постановку корпуса, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, и воспитывать в себе выносливость не только для танца, но и для здоровья в целом. Танцы снимают у детей психологические и мышечные зажимы.

Программа направлена на предоставление возможности ребёнку выразить себя в танце, добиться творческого выражения эмоций через пластику. Отличительной особенностью программы является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: основы классического, народного, современного, бального, эстрадного танца, а также танец модерн, но акцент ставится на изучение современного эстрадного и народного танца. Программа рассчитана на детей и подростков от 5 до 17-летнего возраста.



## 1.2. Цели и задачи программы:

### Цель:

Развитие творческих способностей детей и укрепление физического здоровья; формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения современному эстрадному танцу.

### Задачи:

#### Развивающие

- развитие общей музыкальности и танцевально-исполнительских способностей;
- коррекция эмоционально-психического состояния;
- формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
- формирование личностных качеств (силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности);
- развитие творческих способностей детей.

#### Обучающие

- научить детей двигаться под музыку, передавая её темповые динамические, характерные свойства;
- метроритмические особенности;
- обучение основным стилям и направлениям, танцевальным движениям и элементам современной хореографии;
- познакомить детей с лексикой танца;
- разучить основные элементы разных по стилю танцевальных форм,
- Развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья;
- формирование выразительных двигательных навыков, умения легко и координировано танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве.

#### Воспитательные

- воспитание эстетического восприятия;
- воспитание уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер;
- воспитание интереса к национальной танцевальной культуре, музыкальной культуре;
- воспитание трудолюбия, упорства силы воли и стремления к преодолению трудностей.

Овладев основными элементами разных танцев, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения

внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развитие сценического образа.

Задача программы не подготовить профессионального танцора, а дать возможность ребёнку выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через пластику.

### **1.3. Срок реализации программы**

Программа рассчитана на три возрастных группы:

- младшая возрастная группа 5-8 лет, занимаются согласно программы 1-го года обучения;
- средняя возрастная группа 9-11 лет, занимаются согласно программы 2-го года обучения;
- старшая возрастная группа 12-17 лет, занимаются согласно программы 3-го года обучения.

Руководитель может распределять по разным группам участников студии, исходя из степени их подготовленности.

Продолжительность и количество занятий в неделю:

Младшая группа - 144 часа, по 2 часа 2 раза в неделю (1 час занятия подразумевает 30 минут, между занятиями 10 минутный перерыв);

Средняя группа - 144 часа, по 2 часа 2 раза в неделю (1 час занятия подразумевает 45 минут, между занятиями 10 минутный перерыв);

Старшая группа - 216 часов, по 2 часа 3 раза в неделю (1 час занятия подразумевает 45 минут, между занятиями 10 минутный перерыв).

### **1.4. Методы и формы обучения**

Структура всех занятий имеет единую форму. Основные формы работы с участниками студии по количественному составу: индивидуальная, по подгруппам, групповая.

Методы обучения по источнику знаний:

-Объяснительно-наглядный (репродуктивный): подробное объяснение правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести.

- Словесный метод: донести до участников студии эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала.

-Практический метод: источником знания является практическая деятельность участников студии в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим

процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

### **1.5. Формы подведения итогов**

Способы проверки знаний для участников после 1го года занятий в студии:

1. Практический тест по разделу «Музыкальная грамота».
2. Контрольный опрос на знание танцевальных терминов.
3. Рассказ на тему «Откуда ты, танец?».
4. Творческие игры на умение, воображение и фантазию. Импровизация под музыку.
5. Промежуточная аттестация (упражнения на растягивание мышц и связок).
6. Творческий отчет (открытый урок) для родителей.

Способы проверки знаний для участников после 2го года занятий в студии:

1. Устный опрос по разделу «Классический, народный танец».
2. Контрольный опрос на знание терминов классического и народного танца.
3. Практический тест на ориентировку в пространстве: точки зала, колонна, линия, «лучик», круг, полукруг, пары (тройки, четверки).
4. Постановочная практика:
  - составить комбинацию на заданную тему,
  - танцевальная импровизация под музыку.
5. Участие в концертах, конкурсах и фестивалях.

Способы проверки знаний для участников после 3го года занятий в студии:

1. Устный опрос по разделу «История развития танца».
2. Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце».
3. Контрольный зачет «Методика исполнения упражнений у станка и на середине».
4. Самостоятельное проведение разминки.
5. Участие в конкурсах, фестивалях, концертах.

**2. Тематическое планирование**  
**2.1. Учебно-тематический план 1-го года занятий**  
**(младшая группа)**

№ п/п	Наименование раздела и темы	в том числе		Всего часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	2		2
2	Азбука музыкального движения Основы классического танца	2	18	20
3	Основы современных направлений в хореографии	2	14	16
4	Элементы народного танца. Русский танец.	2	16	18
5	Акробатика Партерная гимнастика	2	18	20
6	Актерское мастерство	2	14	16
7	Постановочная деятельность Просмотр видео – материала	4	48	62
<b>Всего часов</b>		<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>

## 2.2. Учебно-тематический план 2-го года занятий (средняя группа)

№ п/п	Наименование раздела и темы	в том числе		Всего часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Основы классического танца	2	4	6
3	Элементы народного танца Русский танец	4	46	50
4	Современный танец и уличные направления хореографии	2	23	25
5	Партерная гимнастика	4	23	27
6	Национальный танец (Бурятия)	2	4	6
7	Постановочная деятельность Просмотр видео – материала		26	26
8	Итоговое занятие.		2	2
<b>Всего часов</b>		<b>17</b>	<b>127</b>	<b>144</b>

## 2.3. Учебно-тематический план 3-го года занятий (старшая группа)

№ п/п	Наименование раздела и темы	в том числе		Всего часов
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Классический танец	6	26	32
3	Народный танец	4	34	38
4	Современный танец и уличные направления хореографии	8	40	48
5	Акробатика Партерная гимнастика	4	30	34
6	Национальный танец (Монголия)	6	10	16
7	Постановочная деятельность	4	40	44

8	Итоговое занятие		2	2
<b>Всего часов</b>		<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>

#### 2.4. Календарно-тематический план программы 1-го года занятий (младшая группа)

№	Содержание	Кол-во ч.
Сентябрь		
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2
2	Пространственные музыкальные упражнения	2
3	Пространственные музыкальные упражнения	2
4	Пространственные музыкальные упражнения	2
5	Пространственные музыкальные упражнения	2
6	Музыкально-ритмические упражнения	2
7	Музыкально-ритмические упражнения	2
8	Музыкально-ритмические упражнения	2
Октябрь		
1	Музыкально-ритмические упражнения Постановочная деятельность	2
2	Танцевальные шаги, лёгкий бег, прыжки Постановочная деятельность	2
3	Танцевальные шаги, лёгкий бег Прыжки	2
4	Танцевальные шаги, лёгкий бег Прыжки	2
5	Поклон. Постановка корпуса Позиции рук, ног, положение головы Постановочная деятельность	2
6	Поклон. Постановка корпуса Позиции рук, ног, положение головы	2
7	Поклон. Постановка корпуса Позиции рук, ног, положение головы Постановочная деятельность	2
8	Поклон. Постановка корпуса Позиции рук, ног, положение головы Постановочная деятельность	2
Ноябрь		
1	Поклон. Постановка корпуса Позиции рук, ног, положение головы	2

2	Поклон. Постановка корпуса Позиции рук, ног, положение головы Постановочная деятельность	2
3	Поклон. Постановка корпуса Позиции рук, ног, положение головы	2
4	Прыжки соте Классический экзерсис лицом к станку и на середине Постановочная деятельность	2
5	Прыжки соте Классический экзерсис лицом к станку и на середине Постановочная деятельность	2
6	Прыжки соте Классический экзерсис лицом к станку и на середине	2
7	Прыжки соте Классический экзерсис лицом к станку и на середине	2
8	Основы современных направлений. Позиции рук и ног Подготовка к растяжке Постановочная деятельность	2
Декабрь		
1	Основы современных направлений. Позиции рук и ног Подготовка к растяжке Постановочная деятельность	2
2	Основы современных направлений. Позиции рук и ног Подготовка к растяжке Постановочная деятельность	2
3	Основы современных направлений. Позиции рук и ног Подготовка к растяжке	2
4	Основы современных направлений. Позиции рук и ног Подготовка к растяжке	2
5	Основы современных направлений. Позиции рук и ног Подготовка к растяжке Постановочная деятельность	2
6	Элементы народного танца. Русский танец Позиция рук - 1.2.3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд. Притоп - удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп.	2
7	Элементы народного танца. Русский танец Позиция рук - 1.2.3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд. Притоп - удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп. Постановочная деятельность	2
8	Элементы народного танца. Русский танец Позиция рук - 1.2.3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд. Притоп - удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп.	2
9	Элементы народного танца. Русский танец Позиция рук - 1.2.3 на талии.	2

	Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд. Притоп - удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп.	
10	«Припадание» на месте ,«Ковырялочка», «Хлопушки» - в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках Постановочная деятельность	2
11	«Припадание» на месте, «ковырялочка» «Хлопушки» - в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках	2
12	«Припадание» на месте , «Ковырялочка» Хлопушки - в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках	2
13	«Припадание» на месте	2
14	«Ковырялочка», повторение пройденного материала.	2
15	Березка, кувырки, стойка на лопатках, мостик	2
16	Березка, кувырки, стойка на лопатках, мостик	2
17	Березка, кувырки, стойка на лопатках, мостик	2
Февраль		
1	Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка	2
2	Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка	2
3	Упражнения на развитие гибкости Постановочная деятельность	2
4	Упражнения на развитие гибкости Постановочная деятельность	2
5	Упражнения на развитие гибкости	2
6	Упражнения на развитие гибкости Постановочная деятельность	2
7	Упражнения на развитие гибкости	2
8	Упражнения на развитие гибкости	2
Март		
1	Упражнения на развитие гибкости Постановочная деятельность	2
2	Упражнения на развитие гибкости	2
3	Упражнения на развитие гибкости	2
4	Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, закрепощенности Постановочная деятельность	2
5	Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, закрепощенности Постановочная деятельность	2
6	Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, закрепощенности Постановочная деятельность	2
7	Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, закрепощенности	2

8	Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, закрепощенности Постановочная деятельность	2
Апрель		
1	Виды перестроений: круг, колонна, линия Способы перестроений Танцевальные шаги	2
2	Виды перестроений: круг, колонна, линия Способы перестроений Танцевальные шаги Постановочная деятельность	2
3	Виды перестроений: круг, колонна, линия Способы перестроений Танцевальные шаги	2
4	Виды перестроений: круг, колонна, линия Способы перестроений Танцевальные шаги	2
5	Музыкально-подвижные игры по ритмике	2
6	Музыкально-подвижные игры по ритмике Постановочная деятельность	2
7	Музыкально-подвижные игры по ритмике Постановочная деятельность	2
8	Музыкально-подвижные игры по ритмике Постановочная деятельность	2
Май		
1	Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение Постановочная деятельность	2
2	Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Просмотр постановок современной хореографии Постановочная деятельность	2
3	Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение Постановочная деятельность	2
4	Разучивание танцевальных связок Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Построение рисунков	2
5	Разучивание танцевальных связок Построение рисунков	2
6	Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Постановочная деятельность	2
7	Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки Просмотр своих номеров (работа над ошибками)	2

8	Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки Просмотр своих номеров (работа над ошибками)	2
<b>Итого</b>		<b>144</b>

## 2.5. Календарно-тематический план программы 2-го года занятий (средняя группа)

№	Содержание	Кол-во ч.
Сентябрь		
1	Основы классического танца. Поклон. Позиция ног. Позиция рук Экзерсис у станка, на середине	2
2	Элементы народного танца (русский танец) Поклон. Позиция ног. Позиция рук - 1,2,3 на талии, положение головы	2
3	Основы классического танца. Поклон. Позиция ног. Позиция рук Экзерсис у станка, на середине II, III пор де бра	2
4	Элементы народного танца (русский танец) Поклон. Позиция ног. Позиция рук - 1,2,3 на талии, положение головы Подготовка к вращениям	2
5	Основы классического танца. Экзерсис у станка, на середине II, III пор де бра	2
6	Элементы народного танца (русский танец) Поклон. Позиция ног. Позиция рук - 1,2,3 на талии, положение головы	2
7	Шаги танцевальные с носка, «дробная дорожка», «гармошка» Подготовка к вращениям	2
8	Элементы народного танца (русский танец) Поклон. Позиция ног. Позиция рук - 1,2,3 на талии, положение головы «Ковырялочка», «верёвочка», «моталочка» Экзерсис на середине	2
9	Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп «Припадание» на месте. Вращения	2
Октябрь		
1	Шаги танцевальные с носка Дробная дорожка, «Гармошка».Вращения	2
2	Шаги танцевальные с носка Дробная дорожка «Гармошка», «ковырялочка», «верёвочка», «моталочка» Экзерсис на середине	2
3	Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп «Припадание» на месте, вращения	2
4	Эстрадный танец. Разминка. Упражнения на развитие гибкости	2

	позвоночника Растяжка	
5	Специальные упражнения. Постановочная работа.	2
6	Шаги танцевальные с носка Дробная дорожка, «гармошка», вращения	2
7	Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп «Припадание» на месте, «ковырялочка», «верёвочка», «моталочка» Экзерсис на середине	2
8	«Ковырялочка», «верёвочка», «моталочка», «гармошка» Экзерсис на середине Шаги танцевальные с носка Дробная дорожка	2
Ноябрь		
1	Эстрадный танец. Разминка. Постановочная работа.	2
2	Шаги танцевальные с носка Дробная дорожка, «гармошка», вращения	2
3	Разучивание движений и комбинаций. Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка Постановочная работа	2
4	Березка, кувырки, стойка, растяжка.	2
5	Эстрадный танец. Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка	2
6	Кувырки, березка, стойка, растяжка.	2
7	Эстрадный танец. Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности. Постановочная работа	2
8	Специальные задания, импровизация под музыкальное сопровождение Постановочная работа.	2
Декабрь		
1	Народный танец (повторение) Постановочная работа.	2
2	Разучивание движений и комбинаций, растяжка.	2
3	Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение	2
4	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
5	Растяжка	2
6	Кувырки, березка, стойка. Постановочная работа.	2
7	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности, упражнения в паре	2
Февраль		
1	Специальные задания	2

	Импровизация под музыкальное сопровождение	
2	Кувырки, березка, стойка, растяжка. построение рисунков.	2
3	Разучивание движений и комбинаций. Постановочная работа	2
4	Классический танец (повторение) Постановочная работа	2
5	Классический танец (повторение). Растяжка.	2
6	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности, упражнения в паре. Растяжка	2
7	Народный танец (повторение )	2
8	Разучивание движений и комбинаций. Постановочная работа	2
Март		
1	Классический танец.	2
2	Кувырки, березка, стойка, растяжка.	2
3	Эстрадный танец.	2
4	Разучивание движений и комбинаций. Постановочная работа	2
5	Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка	2
6	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности, упражнения в паре	2
7	Построение рисунков, отработка манеры исполнения движений.	2
8	Народный танец (повторение)	2
Апрель		
1	Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение. Постановочная работа.	2
2	Построение рисунков. Работа над манерой исполнения. Постановочная работа.	2
3	Разучивание движений и комбинаций. Постановочная работа	2
4	Кувырки, березка, стойка, растяжка.	2
5	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности	2
6	Разучивание движений и комбинаций. Постановочная работа	2
7	Эстрадный танец.	2
8	Разучивание танцевальных связок. Работа над манерой исполнения.	2
Май		
1	Народный танец (повторение, отработка)	2

2	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
3	Работа над манерой исполнения.	2
4	Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение Постановочная работа.	2
5	Работа над образами. Постановочная работа.	2
6	Работа над отработкой движений.	2
7	Постановочная работа.	2
8	Итоговое занятие.	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>

## 2.6. Календарно-тематический план программы 3-го года обучения (старшая группа)

№	Содержание	Кол-во ч.
Сентябрь		
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2
2	Классический танец. Прыжки	2
3	Разучивание движений и комбинаций	2
4	Народный танец. Вращения. Дроби.	2
5	Акробатика, партерная гимнастика.	2
6	Разучивание движений и комбинаций	2
7	Акробатика, партерная гимнастика.	2
8	Эстрадный танец	2
9	Разучивание движений и комбинаций	2
10	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
11	Классический танец. Прыжки	2
12	Разучивание движений и комбинаций	2
Октябрь		
1	Разучивание движений и комбинаций	2
2	Акробатика, партерная гимнастика.	2
3	Народный танец. Вращения. Дроби.	2
4	Постановочная работа	2
5	Эстрадный танец	2
6	Разучивание движений и комбинаций	2
7	Разучивание движений и комбинаций	2
8	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
9	Эстрадный танец	2
10	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
11	Классический танец. Прыжки	2
12	Эстрадный танец	2

Ноябрь		
1	Акробатика, партерная гимнастика.	2
2	Разучивание движений и комбинаций	2
3	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
4	Эстрадный танец	2
5	Постановочная работа	2
6	Народный танец. Вращения. Дроби	2
7	Эстрадный танец	2
8	Постановочная работа.	2
9	Классический танец. Прыжки	2
10	Постановочная работа	2
11	Акробатика, партерная гимнастика.	2
12	Разучивание движений и комбинаций	2
Декабрь		
1.	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
2	Акробатика, партерная гимнастика.	2
3	Классический танец	2
4	Эстрадный танец Постановочная работа	2
5	Эстрадный танец	2
6	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
7	Классический танец. Прыжки	2
8	Акробатика, партерная гимнастика.	2
9	Народный танец. Вращения. Дроби	2
10	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
11	Разучивание движений и комбинаций	2
12	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
Январь		
1	Эстрадный танец Постановочная работа.	2
2	Разучивание движений и комбинаций	2
3	Эстрадный танец.	2
4	Эстрадный танец	2
5	Разучивание движений и комбинаций	2
6	Разучивание движений и комбинаций	2
7	Классически танец. Прыжки	2
8	Разучивание движений и комбинаций	2
9	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
10	Эстрадный танец	2
11	Акробатика, партерная гимнастика.	2
12	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
Февраль		

1	Разучивание движений и комбинаций.	2
2	Постановочная работа	2
3	Эстрадный танец	2
4	Разучивание движений и комбинаций	2
5	Эстрадный танец.	2
6	Разучивание движений и комбинаций.	2
7	Классический танец. Прыжки	2
8	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
9	Народный танец. Вращения. Дроби.	2
10	Разучивание движений и комбинаций	2
11	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
12	Эстрадный танец	2
Март		
1	Специальные упражнения Разучивание движений и комбинаций современных танцевальных дисциплин.	2
2	Постановочная работа	2
3	Акробатика, партерная гимнастика.	2
4	Разучивание движений и комбинаций.	2
5	Классический танец.	2
6	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
7	Эстрадный танец.	2
8	Разучивание движений и комбинаций.	2
9	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
10	Народный танец. Вращения. Дроби	2
11	Эстрадный танец	2
12	Разучивание движений и комбинаций.	2
Апрель		
1	Эстрадный танец	2
2	Постановочная работа	2
3	Разучивание движений и комбинаций.	2
4	Акробатика, партерная гимнастика.	2
5	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
6	Упражнения для сплочения коллектива, на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
7	Изучение элементов акробатики и спортивной гимнастики.	2
8	Эстрадный танец	2
9	Изучение элементов акробатике и партерной гимнастики.	2
10	Разучивание движений и комбинаций.	2
11	Эстрадный танец Постановочная работа	2
12	Эстрадный танец	2
Май		
1	Постановочная работа	2

2	Разучивание движений и комбинаций современных танцевальных дисциплин.	2
3	Постановочная работа	2
4	Специальные упражнения	2
5	Разучивание движений и комбинаций.	2
6	Разучивание движений и комбинаций.	2
7	Эстрадный танец	2
8	Постановочная работа	2
9	Эстрадный танец.	2
10	Разучивание движений и комбинаций танцевальных дисциплин.	2
11	Эстрадный танец. Постановочная работа	2
12	Итоговое занятие	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>

### 3. Содержание программы

#### Первый год занятий(младшая группа)

##### Тема 1. Азбука музыкального движения.

Музыкально– пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки: шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения: на практически усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги: с носка, подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленький и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнение для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

##### Тема 2. Элементы классического экзерсиса.

Постановка корпуса. Постановка рук - подготовительная, 1,2,3 позиции. Позиции ног - 1,2,3. Изучается *demi plie* по 1,3 позициям. *Battment tendu simple* - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, а, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону вперёд, затем назад).

##### Тема 3. Элементы народного танца. Русский танец.

Позиция рук - 1.2.3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд. Притоп - удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп. Припадание на месте: исходная свободная третья позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной первой позиции, затем приведение её в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочерёдные удары в сторону одной ногой в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Хлопушки - в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках.

##### Тема 4. Постановочная работа

## Второй год занятий (средняя группа)

### Тема 1. Азбука музыкального движения.

Включается весь материал предыдущего года. Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижёрском жесте. Комбинирование различных видов шагов, различных видов бега между собой; прыжки в различных ритмических рисунках на месте и с продвижением по разным направлениям с одновременным движением головы и рук.

### Тема 2. Элементы классического экзерсиса.

Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе первого года обучения. Добавляется подготовительное движение руки (preparation). Закрывание руки в подготовительную позицию на заключительном аккорде. Постановка корпуса. Постановка рук - подготовительная, 1,2,3 позиции. Позиции ног - 1,2,3,5. Изучается *demi* и *grand plie*. *Battment tendu simple* - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции в начале в сторону, вперёд, затем назад). *Rondde jamb parter* - круговые движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается с 1 позиции по точкам (*demi rond*) - вперёд в сторону, в сторону вперёд, позднее назад в сторону, в сторону назад. *Battmen tendu jete* - натянутые движения с броском из 1 позиции, дают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава. Изучается в начале в сторону, вперёд, затем назад. *Battment relevent 45* - медленное поднятие ноги, развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге; изучаются в сторону, позднее вперёд и назад. Перегибы корпуса: в сторону, назад, вперёд. Характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки по 1 прямой позиции, по выворотным позициям: *saute* - прыжок с места. Изучается по 1,2,5 позициям, характер быстрой польки.

### Тема 3. Элементы народного танца. Русский танец.

Позиция рук - 1,2,3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд; переменный шаг вперёд. Дробная дорожка. Гармошка - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1 закрытую и обратно, с продвижением в сторону; тройной притоп. Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадание на месте, с продвижением в сторону. «Кавырялочка» - поочерёдные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении с подскоком. Верёвочка (простая) - подряд, с переступанием. «Молоточки» - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением.

### Тема 4. Современный танец и уличные направления хореографии.

Изучение основ жанров: джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп. Экзерсис на середине (плие, тандю, жете, гранд-батман, адажио). Кроссы. Техника работы на полу. Вращения.

Хип-хоп: грув, работа корпуса, кач. Основные ходы и связки. Этюдная форма работы.

#### Тема 5. Национальный танец (Бурятия)

Вводная часть – буряты как этническая группа. История и современность. Основные движения (тренаж) - положения рук, позировки, манера восточно-сибирский бурятов Усть-Ордынского автономного округа Иркутской области. Традиционный бурятский танец Ехор. Этюдная комбинация на материале Восточных бурятов.

#### Тема 6. Постановочная работа.

### Третий год занятий

#### Тема 1. Классический танец.

Поклон. Позиции рук, ног. Работа у станка, на середине. Прыжки, пор де бра. Выполнение усложненных комбинаций, быстрый темп.

#### Тема 2. Народный танец.

Вводятся движения, выполняемые в более быстром темпе. Добавляется подготовительное движение руки (preparation) в различных народных стилях. Постановка рук, корпуса в различных народных танцах. Позиция рук - 1,2,3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Скользящий шаг. Движения с юбкой. Дроби простые и сложные.

#### Тема 3. Современный танец и уличные направления хореографии.

Изучение жанров: джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп. Экзерсис на середине (плие, тандю, жете, гранд-батман, адажио). Кроссы. Техника работы на полу. Вращения. Этюдная работа.

Паппинг: изучение специфики работы тела. Вайвинг. Работа рук, ног, корпуса. Этюдная форма работы.

#### Тема 4. Элементы акробатики, партерная гимнастика.

Балетная гимнастика:

1) стопы:

1. Тянем на себя-от себя (по 8 счетов - 4 попытки; по 4 счета - 2 восьмёрки, по 2 счета 2 восьмёрки, по 1 счету - 2 восьмёрки)

2. У старших групп - упражнение "стопы-пальцы" - смена по два счёта - от себя-к себе (4 восьмёрки)

2). Взъём

1. Взъём боком к зеркалу тянем пальцы к хвосту, пятки вместе под хвостом - 4 восьмёрки по смехе "6+2" - 6 счетов тянем - 2 отдыхаем.

2. Взъём-перекат. Встаём на пальцы по 6 позиции, пятку давим вперёд - по схеме "6+2" - 4 восьмёрки.

3. Взъём - собака мордой вниз - 4 восьмёрки по смехе "6+2"

4. У старших групп - взъём одной ногой. Одна нога в положении переката - вторая работает по 2 счета сначала вперёд, потом вверх, потом в сторону, вверх и обратно под хвост - по 2 раза на каждую ногу.

3) нижняя выворотность

1. Складочка по 6 позиции - руками давлю на пальцы ног - 4 восьмёрки по смехе "6+2"

2. Складочка по 1 позиции стопы натянуты - 4 восьмёрки по смехе "6+2"

3. Веер - к себе - по 2 счета; от себя - по 2 счета в каждом положении - по 4 восьмёрки в каждую сторону.

4. Выворотность пятками друг к другу по первой позиции - руками держу ноги изнутри за пальцы. Пятки давлю вперед. 4 восьмёрки по смехе "6+2"

5. Выворотность по 1 ноге. Опорная нога смотрит вперёд по 1 позиции, рабочая вытягивается в верхнюю диагональ. По 2 раза на каждую ногу по схеме "6+2".

6. Складочка на выворотность. Положение как в упражнении номер 4. Едем вперёд 6 счетов, два счёта обратно. Поясница везде прямая.

4) выворотность в тазобедренном суставе.

1. Бабочка - кто сидит коленями в пол - складочка вперёд, под пятки подкладываем кубик. Кто не сидит коленями в пол - руками давим на колени, опускаем в пол - 4 восьмёрки подряд.

2. Лягушка - ноги подогнуты в полушпагат коленями в стороны - пятки и колени на полу, таз над полом - корпусом давлю на таз с целью положить его в пол - 4 восьмёрки подряд. Кто положил таз - руки: 1 восьмерка - на полу, 2 восьмёрка - по 2 классической позиции, 3 восьмерка - по 3 классической позиции, 4 восьмерка - рука в замочек наверху.

3. Подготовка к позе лотоса - опорная нога вытянута вперёд по 1 позиции. Рабочая нога как можно ближе к животу, костяшкой на бедре опорной ноги, затянута пальцами от себя. По 2 восьмёрки на каждую ногу.

4. Поза лотоса - обе ноги лежат костяшками на противоположных бедрах. Кто может в это положение убрать ноги - ложится в складочку вперёд. Кто не может - стремится положить в лотос.

#### 5) пресс

1. Подготовка к уголку - опорная нога на полу по 1 позиции, рабочая поднимается засчет прессы на 6 счетов, на 2 счета опускается. По 4 восьмерки на обе ноги, попеременно каждая. Старшие группы во время смены ног меняют руки по принципу противохода: если работает правая нога, в 3 позицию поднимается левая рука, правая рука остаётся во 2 позиции, и наоборот. Средние группы держат обе руки по 2 позиции.

2. Уголок - исходное - стульчик, руки во 2 позиции. Обе ноги поднимаются на 4 счёта засчет прессы под углом 45 градусов. Руки - в 3 позицию. 4 восьмерки по схеме "4+4" (4 счета держу - 4 отдыхаю, но тело тяну)

3. Пресс-складочка - сложить руки ноги друг к другу, оставаясь на тазовых костях. Схемы - каждая по 2 восьмёрки: 6+2, 4+4, 2+2, и по 1 счету качаем пресс.

#### б) спина

1. Сфинкс - ноги, таз - на полу, корпус стоит на вытянутых руках. Работа головой - смотрю вперёд (4 счёта), запрокинули назад - 4 счёта. 4 восьмёрки.

2. Колечко - ноги к голове. По смехе "6+2" 4 восьмерки.

3. Корзинка - схема "6+2" - первые 2 восьмерки тянем руки и ноги как можно сильнее кверху. 3 восьмерка - "телевизор". 4 восьмерка - выход на бедра с переходом в "дельфина" (колени вытянуть, корпус оставить наверху, руками держу колени).

4. Лодочка - поднимаем ноги 4 раза по 6 восьмерок, 2 счета отдыхаем. Потом то же самое - руки. Потом и руки и ноги, тоже 4 восьмерки, схема "6+2"

Лодочка качается - быстрый темп - 2 восьмерки. И медленный темп - в затыжку как можно амплитуднее - 2 восьмёрки.

5. Мостики - на коленях и с пола. По 4 восьмёрки в каждом положении по смехе "6+2". Стоя, кто уверенно стоит - вытягиваем колени и локти.

### Тема 5. Национальный танец (Монголия)

Вводная часть – монголы как этническая группа. История и современность. Основные движения (тренаж) - положения рук, позировки, манера монголов. Традиционный монгольский танец «Баяд». Этюдная комбинация на материале монгольских танцев.

### Тема 6. Постановочная работа.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

Техническое обеспечение занятий:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами и тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- костюмы для концертных номеров;
- необходимо иметь обувь народную: туфли, сапоги;
- доступ к интернету в помещении ДК для просмотра фильмов, видеоматериалов.

Дидактическое обеспечение занятий:

- специальная литература;
- набор аудиозаписей;
- видеоматериалы и фильмы по хореографии.

## 5. Ожидаемые результаты

- Дети научатся передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- Будут уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- Будут уметь исполнять простейшие элементы русского народного танца, такие как притоп, припадание, хлопушки в простейших ритмических рисунках;
- Освоят постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца. После второго года обучения;
- Будут уметь исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и разном направлении, сочетая их с движениями рук и головы;
- На основных элементах классического танца выработают осанку, вытянутость ног;
- Будут уметь исполнять preparation(подготовка) в начале исполнения движения и закрывание руки на последние два аккорда;
- На основе народного экзерсиса смогут танцевать танцы народов мира, в свойственной им манере и характере.
- Расширят свои познания и кругозор.

## 6. Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца,- Л.: Искусство, 1983.
2. Богаткова Л. Хоровод друзей, - М.: Детгиз, 1957.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания, - М., 1986.
4. Ваганова А. Основы классического танца,- Л.: Искусство, 1960.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.:Искусство, 1968.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии,- М.: Искусство, 1964.
7. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения,- М., 2004.
8. Жданов Л. Вступление в балет,- М.: Планета, 1986.
9. Захаров В. Радуга русского танца,- М.: Сов. Россия, 1986.
10. Климов А. Основы русского народного танца,- М.: Искусство, 1981.
11. Конен В. Рождение джаза,- М., 1984.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец,- М.: Искусство, 1984.
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца,- Л.: Искусство, 1981.
14. Кристи Г. Основы актёрского мастерства,- М.: Советская Россия, 1970.
15. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей,-Ярославль, 1997.
16. Пасютинская В. Волшебный мир танца,- М.: Просвещение, 1985.
17. Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов,- М., 1984.
18. Ромм В. Большой театр Сибири,- Новосибирск, 1990.
19. Смирнов И. Искусство балетмейстера,- М.: Просвещение, 1986.
20. Ткаченко Т. Народные танцы, - М.: Искусство, 1975.
21. Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». - Волгоград: учитель, 2008.
22. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» - М.: ТЦ Сфера, 2009.
23. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» - М.: МГИУ, 2008.
24. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие» - М.: Издательство «Глобус», 2009.
25. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие».- М.: ВЛАДОС, 2008.
26. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». - М., 2008.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Монахова Е.А. Школа танцев для детей, - Санкт-Петербург, 2010.
2. Дешкова И. Загадки Терпсихоры,- М.: Детская литература, 1989.
3. Жданов Л. Вступление в балет,- М.: Планета, 1986.
4. Пасютинская В. Волшебный мир танца,- М.: Просвещение, 1986.
5. Ромм В. Большой театр Сибири,- Новосибирск, 1990.
6. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
7. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб: Детство-пресс, 2001.