

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «31» августа 2022г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ Л.С. Морозова  
Приказ №224 от «31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АРАБЕСК»**

**Срок реализации:** 1 год  
**Возраст обучающихся** 4-16  
лет  
**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного  
образования  
Пронина Л.А.

г. Щекино,  
2022 г.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в 2022 году в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831). Принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31 августа 2022 года.

**Актуальность** создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы неосознанно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

Программа направлена на формирование и развитие физических данных, как выносливость, мышечная сила, ловкость, а также на развитие хореографических данных: гибкости, пластичности, выворотности, прыжков, шага и т. п. Правильно подобранные упражнения, закладывают фундамент для начинающих воспитанников.

Немало важную роль в программе играет образовательный процесс. Главная его задача привить с ранних лет любовь к танцевальному искусству. На занятиях преподаватель работает над формированием не только физического развития, но и над личностными качествами, учит ребенка запоминать, отрабатывать усвоенный материал. Тем самым, запоминая весь учебный процесс, ребенок прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нем такие качества, как силу воли и трудолюбие.

Учебный материал и особенности современного танца - в первую очередь это вид сценического искусства, который является основным выразительным средством которых неразрывно связывает между собой музыка и танец.

Чаще всего в основе лежит какой-то сюжет, драматургический или детский игровой замысел, но бывают и бессюжетные постановки. Основным видом в современном танце является классический танец. Немаловажную роль

здесь играет пантомима, с помощью которой передают чувства детей, их «разговор» между собой, суть происходящего. В постановках широко используются также элементы гимнастики и акробатического искусства.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что данная программа ориентирует обучающегося на приобщение к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

**Цель программы:** содействие формированию гармоничной, эстетически развитой личности ребенка, сохранение психофизического здоровья.

**Задачи:**

**образовательные:**

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
- умение понимать «язык» и красоту движений.

**воспитательные:**

- содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развитие чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

**развивающие:**

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

Духовное богатство человека, его интеллектуальная и физическая красота основываются на здоровом и гармонично развитом организме человека. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие не только музыкальных, двигательных навыков, но и прививает основы нравственной культуры: основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, даёт представления об актёрском мастерстве; и, вместе с тем учит сохранять и укреплять здоровье, что является особо актуальным для сегодняшнего дня. В программе предусмотрено три этапа обучения. Она составлена с учётом физических возможностей детей, т.к. набор детей в группы идёт разных возрастов. У детей младшего школьного возраста мышечная сила менее развита, чем у детей 10-12. Это позволит более углубленно пройти материал и даст возможность выявить способности ребёнка. На первом этапе обучения по программе, дети осваивают комплексно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие, имеющие целью музыкально - ритмическое развитие обучающихся. В дальнейшем вводится

элементарные движения партерного экзерсиса. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

На втором этапе обучения по программе вводится классический экзерсис, построенный по степени усложнения. Классический экзерсис подготавливает обучающихся к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляет мышцы спины, ног, способствует развитию координации движений. На этом этапе вводятся элементы современного и джаз танца.

На третьем этапе обучения закрепляется освоение хореографической азбуки, вырабатывается правильность и чистота исполнения танцевальных движений, развивается сила, выносливость усложняются элементы современного и джаз танца.

### **Ожидаемые результаты.**

К концу обучения дети должны:

- применять полученные знания, навыки в области хореографическом искусстве;
- владеть искусством исполнения современного танца
- уметь импровизировать под любое музыкальное произведение;
- в совершенстве исполнять изученные танцевальные композиции различных жанров.
- владеть основами партерной гимнастики
- владеть основами акробатического искусства
- в совершенстве владеть полученными знаниями, умениями, навыками в практической деятельности.

Программа предназначена для занятий с детьми в возрасте от 4 до 16 лет.

Наполняемость групп: до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1-2-3 часа в зависимости от возраста, в год всего 108 или 216 часов.

Форма занятий: групповая.

### **Контроль компетентностей. Критерии оценочной деятельности детей.**

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и

настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку танец - творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если зритель стремится посмотреть выступления хореографического коллектива, в коллектив стремятся новые люди, чтобы стать его воспитанниками, значит, творческий организм живет и развивается успешно.

Одной из «экспертных оценок» являются выступления на концертах, участие в районных и областных конкурсах. Беседуя с детьми об увиденном, будь то конкурс, фестиваль или концерт, у детей вырабатывается способность улавливать красоту, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям. Во - первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во - вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. В объединении не принято сравнивать и сопоставлять «талантливость» работы ровесников. Это может вызвать негативное явление - потерю стремления ребенка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. Соперничество и конкуренция внутри детского коллектива губительны, так как вместо творчества начинается работа ради первенства, ради успеха.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью «Таблицы овладения знаниями, умениями и навыками при усвоении программы» и «Таблицы достигаемого уровня развития детей при усвоении программы». Индивидуальный подход и схема оценки компетентностей обучающихся помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностный рост.

**Таблица достигаемого уровня развития детей при усвоении программы  
(в 10 - балльном исчислении).**

Ф.И.О детей	Импровизация	Координация	Развитие физических данных	Изоляция	Основы партерной гимнастики	Основы акробатического искусства

## Формы и методы проведения занятий.

Занятия проводятся в групповой форме. Основной формой занятий является стандартное хореографическое занятие, также игры, беседы, лекции, репетиции, экскурсии. Все обучающиеся активно участвуют в концертной и конкурсной деятельности.

Для реализации программы используются следующие методы обучения: методы наблюдения, метод показа, повторения, объяснения, разучивание сложного методом временного упрощения, повторения.

## Структура и содержание урока

Вход в зал танцевальным шагом.

Урок начинается с поклона.

### I. Разогрев

Шаги:

- 1) Танцевальный шаг;
- 2) Марш;
- 3) Шаги на полупальцах по VI (I прямой) позиции;
- 4) Шаги на полупальцах по I позиции;
- 5) Шаги на пятках;

Бег:

- 1) С вытянутыми ногами вперед в продвижении;
- 2) С согнутыми в коленях ногами назад в продвижении;
- 3) «Лошадка» (с поочерёдным высоким подниманием ног, согнутых в коленях, вверх);
- 4) Бег с откидыванием ног, согнутых в коленях назад;
- 5) Галоп в продвижении в сторону из VI (I прямой) позиции.

Пример комбинации на разогрев (возможна при чётном количестве человек в классе, если количество нечётное, то рисунок комбинации необходимо изменить)

Музыкальный размер: 2/4

Учащиеся стоят в двух линиях в шахматном порядке на расстоянии вытянутых рук друг от друга.

Исходное положение: VI позиция ног, руки на поясе.

4 такта: марш с правой ноги 8 раз обе линии вместе;

4 такта: по 2 марша по точкам с правой ноги (точки – 3, 5, 7, 1 соответственно) выполняет первая линия, вторая линия стоит в исходном положении;

4 такта: по 2 марша по точкам с левой ноги (точки – 7, 5, 3, 1 соответственно) выполняет вторая линия, первая линия стоит в исходном положении;

4 такта: 8 трамплинных прыжков по VI позиции 2 линии выполняют одновременно.

4 такта: 3 галопа левым плечом влево с левой ноги и на счёт «четыре» хлопок исполняет первая линия, одновременно с первой вторая линия делает 3 галопа правым плечом вправо с правой ноги вправо и на счёт «четыре» хлопок так, чтобы вторая линия оказалась в первой, а первая во второй;  
4 такта: тем же движением возвращаются обратно на свои места;  
4 такта: тем же движением меняются по парам;  
4 такта: тем же движением возвращаются на свои места.

## II. Упражнения на ковриках:

### 1. Упражнения для работы головы

- 1) Наклон вперед начинать макушкой с растягиванием шейного отдела позвоночника. Ось наклона проходит по линии ушей, раскрытых ключиц;
- 2) Наклоны назад выполнить аналогично с растягиванием шейного отдела, без запрокидывания головы;
- 3) Наклоны в бок выполнять относительно оси нос-мозжечок с растягиванием шейного отдела позвоночника;
- 4) Вращательные движения головой.

Шея должна оставаться вытянутой почти в вертикальном положении при любом наклоне, т.к. движение происходит лишь в самой верхней части шеи у основания черепа.

Пример комбинации

Комбинацию необходимо выполнять в медленном темпе. Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение - сидя на коврике, руки на поясе.

1 такт: на счёт «раз-два» наклон головы вперёд, на «три-четыре» медленно переводим голову в исходное положение;

2 такт: на «раз-два» наклон головы назад, на «три-четыре» медленно переводим голову в исходное положение;

3 такт: на «раз-два» наклон головы направо, на «три-четыре» медленно переводим голову в исходное положение; 4 такт: на «раз-два» наклон головы налево, на «три-четыре» медленно переводим голову в исходное положение;

5 такт: на «раз-два» поворот головы вправо, на «три-четыре» медленно переводим голову в исходное положение;

6 такт: на «раз-два» поворот головы влево, на «три-четыре» медленно переводим голову в исходное положение;

7 такт: на «раз-два» поворот головы вправо, на «три-четыре» медленно переводим голову в исходное положение;

8 такт: на «раз-два» поворот головы влево, на «три-четыре» медленно переводим голову в исходное положение.

В первом полугодии учебного года выполняем наклоны вперёд, назад (обязательно следить, чтобы ученики не запрокидывали голову), направо и

налево, а также повороты головой влево и вправо с обязательной остановкой головы прямо.

Со второго полугодия к вышеперечисленным наклонам и поворотам добавляются вращательные движения головой, которые точно также необходимо выполнять медленно и аккуратно.

## 2. Упражнения для стоп

Стопа - признак профессионализма. Эластичная, гибкая, координированная, сильная, с большим подъемом стопы - сопутствующий элемент танцовщика.

1) «Флажок» (сокращение и вытягивание стопы по I прямой позиции с отрывом пятки работающей ноги как можно выше от пола);

2) «Пальчики» (сокращение и вытягивание пальцев стопы с вытянутым подъёмом по I прямой позиции);

3) «Кулачок» (сократить стопы на себя как бы «скрючивая» её)

4) «Ушки зайчика» (поочерёдное сокращение стоп по I прямой позиции с отрывом пятки работающей ноги как можно выше от пола)

5) «Рыбий хвостик» или круговые движения стоп (исходное положение - вытянутые стопы по I прямой позиции, далее сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции, вернуться в исходное положение);

6) Исходное положение – сидя на коленях, пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу. Опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение.

### Пример комбинации

Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, ноги вытянуты в VI позиции. Музыкальный размер: 4/4

1 такт: на «раз» правой ногой на себя согнуть только пальцы стопы, подъём остаётся вытянутым, на «два» вытянуть пальцы, то же самое левой стопой;

2 такт: на «раз» двумя ногами согнуть пальцы ног, на «два» вытянуть, повторяем ещё раз;

3 такт: на «раз» правой стопой «флажок» (сокращение стопы по VI позиции с максимальным отрывом пятки от пола), на «два» опустить, то же самое левой;

4 такт: «флажок» двумя ногами два раза (на каждый счёт);

5 такт: на «раз» правой стопой «кулачок», на «два» опустить, то же самое левой ногой;

6 такт: «кулачок» двумя ногами два раза (на каждый счёт);

7-8 такты: 4 раза «флажок» (на «раз» - флажок, на «два» вытянуть)

## 3. Упражнения для развития нижней и верхней выворотности

«Выворотность – анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объём движений, мыслимых для ног и неисполнимых без выворотности»<sup>2</sup>.

Одной из основ современного танца, который является основным предметом в хореографическом уроке, и существенной его особенностью является выворотное положение ног. Наличие, развитие и сохранение выворотности обязательны для учащихся хореографической школы. Поэтому упражнения для воспитания нижней выворотности обязательно должны быть включены в урок балетной гимнастики.

Упражнения для нижней выворотности:

2.

1. «Рыбий хвостик» или круговые движения стоп (исходное положение - вытянутые стопы по I прямой позиции, далее сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции, вернуться в исходное положение);

2. Вытягивания и сокращения стоп по II выворотной позиции ног;

3. «Выворотная складочка» (исходное положение - сидя на полу, ноги по I выворотной позиции предельно натянуты. Руками обхватить стопы и сильно натягивать на себя);

4. «Складочка» с оттягиванием носка (исходное положение - сидя на полу, ноги по I выворотной позиции предельно натянуты. Руками пролезть под одноименные колени и стараться до предела вытягивать колени.

Упражнения для верхней выворотности:

3.

1. «Бабочка» (исходное положение - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья». Детям, у которых колени уже лежат на полу, нужно сесть на подставку так, чтобы и пятки лежали на подставке, а колени свободно могли уйти вниз. Также стараемся, нагнувшись вперед, достать животом до пола так, чтобы одновременно колени касались пола).

2. «Лягушка» (исходное положение – лёжа на животе, ноги максимально согнуты в коленях, пятки максимально подтянуты к себе, колени и таз стараться одновременно прижать к полу)

3. «Угол» (исходное положение – сидя на полу, ноги раскрыть как можно шире в стороны, пятки направить вперед, наклонить вперед, стараясь достать животом пола)

Пример комбинации на работу стоп и развития нижней выворотности

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, ноги вытянуты в I позицию. Музыкальный размер: 4/4

1-2 такт: на «раз» - флажок двумя ногами, на «два» - развернуть сокращённые стопы в I позицию, на «три» - «рыбий хвостик», на «четыре» - сократить

обратно в I позицию, на «раз» - «рыбий хвостик», на «два» - сократить в I позицию, на «три» - «флажок», на «четыре» - вытянуть в VI позицию;

3-4 такт: повторить ещё раз;

5- 6 такты: на «раз» - раскрыть ноги во вторую закрытую позицию, на «два» - развернуть пятками вперёд, на «три» - сократить стопы, на «четыре» - вытянуть, на «раз» - сократить, на «два» - вытянуть, на «три» - развернуть ноги пятками в пол, на «четыре» - собрать в 6 позицию;

7-8 такты: повторить ещё раз.

Упражнение выполняется с максимально натянутыми коленями

Пример комбинации для развития нижней выворотности, а также для растяжки подколенных связок с одновременной работой рук и спины.

4.

Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперёд, стопы развёрнуты в I позицию, руки на полу вдоль туловища. Музыкальный размер: 2/4.

На вступление открываем руки в III позицию.

1-4 такты: на «раз» быстро и чётко согнуться прямой спиной вперёд к ногам, на «два» вытянуться обратно – так три раза, на 4 такт – сделать паузу, сидя прямо;

5 - 8 такты: повторить то же самое;

9 - 10 такт: руками «обнять» ноги;

11- 14 такт: вытянуться в «складочку» и лежать 8 счетов;

15 - 16 такты: поднять корпус и сесть ровно, руки перевести в 3 позицию.

Ещё 16 тактов сделать то же самое, но с сокращёнными стопами, развёрнутыми в I позицию. Колени при этом максимально вытянуть, пятки оторвать от пола и зафиксировать данное положение.

#### 4. Упражнения для гибкости спины

Для того, чтобы придать пластичности позвоночнику необходимо развивать гибкость спины. Гибкость спины улучшает состояние суставов, сохраняет эластичность межпозвоночных дисков, что позволяет учащемуся делать любые движения с максимальной амплитудой. Гибкость в хореографическом искусстве напрямую связана с грацией и пластикой, поэтому должны быть обязательно включены в урок такие упражнения как:

1. «Сфинкс»;

2. «Коробочка»;

3. «Корзиночка»;

4. «Лодочка»;

5. «Кошечка»;

6. «Мостик» из положения:

- стоя на коленях;

- стоя на вытянутых ногах

Примеры комбинаций

4. 1. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вместе в VI позиции руки вдоль туловища. Музыкальный размер: 2/4.

1-8 такты: на «раз-два» сократить стопы в I позицию, прижав пятки к полу, на «раз-два» - вытянуть обратно. Сделать так 4 раза;

9-16 такты: правой ногой на «раз» - постепенно поднимая и повышая правую ногу назад сократить стопу, на «два» - вытянуть. Сделать 3 раза, доводя ногу до уровня 90°, далее на «раз» - бросить вытянутую ногу к себе, на «два» - опустить. И то же самое левой ногой;

17-24 такта: на «раз-два» - медленно поднять корпус к ногам, гнуться два такта, далее на «раз-два» медленно ложимся, далее на тот же счёт прогнуться в «коробочку»;

25-32 такты: на «раз» - повернуться боком к зрителю, лёжа на животе, на «два» - поднять корпус к ногам, прогнуться в «коробочку», сохраняя положение два такта, на «раз-два» - опустить корпус на пол, далее на тот же счёт сделать «корзинку».

#### 4. 2. Упражнение «Мостик»

Правила выполнения данного упражнения:

1) При ослабленных мышцах, выполняя гимнастический элемент, человек приподнимает тело, опираясь на конечности, но при этом туловище остается практически прямым. Идеальное выполнение характеризуется максимальным пригибанием спины.

2) Одно из важнейших условий - правильное положение ягодиц. Таз должен быть поднят над полом высоко, намного выше, чем уровень опущенной головы. Если ягодицы почти касаются поверхности, упражнение выполнено неправильно.

3) Конечности необходимо максимально выпрямлять. А для этого следует большое внимание уделять разработке суставов, потому что одновременное выпрямление в подобном положении рук и ног для новичка весьма проблематично.

4) Данное упражнение выполняется при ровном и глубоком дыхании. В этом случае нагрузка на диафрагму незначительна, и дыхание не будет сбиваться.

5. Упражнения для развития шага и силы ног (а также для развития подколенных связок, нижней и верхней выворотности)

#### Примеры упражнений

5.1. Исходное положение – лёжа на спине, ноги вытянуты вперёд, ноги в I позиции, руки в стороны, ладонями вниз. Музыкальный размер: 4/4.

1 такт: passe правой ногой до колена на 2 счёта, на следующие 2 счёта поднять ногу вперёд на 90°;

2 такт: на 2 счёта довести ногу до стороны приёмом *demi-rond* на 90°, на следующие 2 счёта по полу довести ногу до I позиции.

3 такт: на «раз-два» сократить стопы в I позиции (так, чтобы мизинцы касались пола, а колени были вытянутыми), на «три-четыре» медленно перевести обратно в I позицию;

4 такт: повторить 3 такт;

5-8 такты: повторить то же самое с левой ноги.

9 такт: на «раз-два» passe правой ногой, на «три-четыре» открыть ногу в сторону (так, чтобы не сворачивалось бедро другой ноги);

10 такт: на «раз-два» перевести ногу вперёд через demi-rond на 90°, на «три-четыре» опустить ногу на пол;

11 такт: на «раз-два» сократить стопы в I позиции, на «три-четыре» медленно перевести обратно в I позицию;

12 такт: повторить 11 такт;

13- 16 такты: всё то же самое с левой ноги.

5.2. Исходное положение - лёжа на животе, ноги вытянуты в I позицию, руки в стороны, ладонями вниз. Музыкальный размер: 4/4.

16 тактов: сделать то же самое, что в 4.1, только нога открывается назад и так же переводится в сторону, затем со стороны назад.

5.3. Исходное положение – лёжа на спине, ноги вытянуты вперед, стопы в VI позиции, руки за головой. Музыкальный размер: 2/4.

1- 4 такты: постепенно повышая высоту, правая нога поднимается вверх, при этом стопа поочерёдно на каждый счёт сокращается (на «раз»), затем вытягивается (на «два) – так три раза, затем на «раз» - резкий бросок ноги к носу, на «два» - опустить.

5-8 такты: то же самое левой ногой

9-16 такты: повторить ещё раз правой, затем левой ногой.

#### 5.4. «Перекаты»

Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги в VI позиции. Музыкальный размер: 2/4.

1 такт: на «раз-два» сесть в поперечный шпагат;

2 такт: на «раз» - сделать «флажок» двумя ногами, на «два» - вытянуть стопы;

3 такт: на «раз-два» - лечь вперёд, прижав живот к полу;

4 такт: на «раз-два» - собрать ноги сзади через «перекат»

5 такт: «на раз» лечь в поперечный шпагат, на «два» - выпрямить спину (сесть);

6 такт: на «раз» - «флажок», на «два» - вытянуть стопы;

7 такт: на «раз-два» - собрать ноги вместе вперёд;

8 такт: опустить корпус в «складочку».

Повторить упражнение ещё раз.

5. 5. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки вдоль туловища, стопы в б позиции. Музыкальный размер: 4/4.

1-2 такты: медленно прогнуться вперёд к ногам, удерживая спину прямой, ложимся в «складочку»;

3-4 такты: медленно перевести ноги в «бабочку», при этом живот прижать к полу, т.е. согнуться вперёд;

5-6 такты: перевести ноги через «перекат» (поперечный шпагат) назад в «лягушку», лежать, мышцами подтягивая копчик и пятки к полу одновременно;  
7-8 такты: остаться в «лягушке» и прогнуться назад, стараясь достать головой до пяток, затем опуститься;  
9-10 такты: открыть ноги в поперечный шпагат, на «раз-два» - стопы на себя, на «три-четыре» - вытянуть, повторить работу стопами ещё раз в этом же положении;  
11-12 такты: лечь вперёд, прижимая живот к полу, при этом сохраняя выворотность ног (пятки «смотрят» вперёд);  
13 такт: из поперечного шпагата перейти в шпагат на правую ногу;  
14 такт: согнуться вперёд к правой ноге, удерживая спину прямой;  
15 такт: перейти в шпагат на левую ногу;  
16 такт: согнуться вперёд к левой ноге, удерживая спину прямой.  
На заключение собрать ноги вместе.

5.6. Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Колени вытянуты, стопы в положении «рыбий хвостик» в I позиции. Музыкальный размер 4/4.

1 такт: медленно поднимаем правую ногу вперёд на высоту 90°;  
2-3 такт: руками тянем ногу к себе так, чтобы оба бедра лежали на полу, пятка в выворотном положении, опорная нога не расслабляется;  
4 такт: на «раз – два» отпускаем ногу и стараемся удержать на той же высоте, на «три-четыре» медленно опускаем ногу обратно в положение «рыбий хвостик»;  
4 такта: повторяем ещё раз то же самое с правой ноги;  
8 тактов: выполняем то же самое с левой ноги;  
8 тактов: выполняем то же самое в сторону с правой ноги;  
8 тактов: выполняем то же самое в сторону с левой ноги.

5.7. Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой. Колени вытянуты, стопы в положении «рыбий хвостик» в I позиции. Музыкальный размер: 2/4.

8 тактов: 7 grands battements jetes правой ногой вперёд, на «раз-два» восьмого такта отдыхаем;  
8 тактов: 7 grands battements jetes левой ногой вперёд, на «раз-два» восьмого такта повернуться на левый бок;  
8 тактов: 7 grands battements jetes правой ногой в сторону, лёжа на боку, на «раз-два» восьмого такта повернуться на другой бок;  
8 тактов: 7 grands battements jetes левой ногой в сторону, лёжа на боку, на «раз-два» восьмого такта вернуться в исходное положение.

5.8. Шпагаты:

- прямой (поперечный);
- с правой ноги, с левой ноги

III. Игра

Одной из любимых игр для детей является «Зеркало». Суть игры заключается в том, что дети разбиваются на пары, начинает звучать музыка. Один из пары начинает импровизировать под музыку, а второй старается скопировать его движения, почувствовать себя его отражением, стараясь сделать так, чтобы наблюдающий не смог отличить первого от второго. Затем ученики меняются местами. Повторить игру можно ещё раз под другую музыку.

#### IV. Прыжки

1. Трамплинные прыжки по I прямой позиции;
2. Подскоки на месте и с продвижением;
3. «Пингвинчики» (прыжки по I прямой позиции с сокращёнными стопами) в продвижении по диагонали;
4. Прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции по диагонали;

## Учебно-тематический план

№	Наименование	Количество часов		
		теория	практика	итого
1	Введение. Комплектование групп.	6	-	6
2	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2
3	Личная гигиена	2	-	2
4	История возникновения и развития современного танца. Тематические беседы.	4	-	4
5	Изучение базы, акробатической дисциплины	1	-	1
6	Прослушивание и анализ музыкального материала	5	-	5
7	Разучивание разминки – разогрева на середине	-	12	12
8	Овладение первоначальными навыками координации движений.	-	3	3
9	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	-	13	13
10	Различные танцевальные прыжковые элементы	-	6	6
11	Партерная гимнастика	-	9	9
12	Упражнения на координацию.	-	9	9
13	Упражнения, развивающие силу ног, выворотность	-	11	11
14	Комбинации	-	12	12
15	Постановка номеров.	-	9	9
16	Участие в конкурсах, фестивалях. Исполнительская деятельность.	-	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>108</b>

## Содержание занятий

### 1. Комплектование групп.

Теория. Формирование групп танцевального коллектива в соответствии с возрастом и подготовкой воспитанников. Посещение родительских собраний в школах города с целью комплектования групп наиболее одаренными детьми.

### 2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство воспитанников с инструкцией по т/б, о правилах поведения детей в коллективе (объединении) разработанной в ЦДТ. Опасные «места» в ЦДТ. Экскурсия по ЦДТ с демонстрацией мест наиболее опасных во время отдыха и т.д.

### 3. Личная гигиена.

Теория. Познакомить воспитанников коллектива с формой одежды на занятиях коллектива народного танца: научить делать прически (и для мальчиков и для девочек), правильно подбирать обувь для занятий, правильно одеваться. Личная гигиена – что это?

### 4. История возникновения и развития современного танца.

#### Тематические беседы.

Теория. Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Разъяснение необходимой связи движения с музыкальным оформлением. Беседы о роли костюма в хореографической постановке, о внешнем облике, как одной из составляющих цельного художественного образа.

### 5. Изучение базы акробатической дисциплины

Теория. Изучение техники выполнения равновесия «Журавлик, техники выполнения моста и его вариантов, техники выполнения кувырка вперед и его вариантов, техники выполнения шпагата и его вариантов и т.д.

### 6. Прослушивание и анализ музыкального материала.

Теория. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая – медленная, весёлая – грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Такт и затакт.

Практика. Музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы,

кошки, мышки, медведя, птички и др. Дирижерский жест на 2/4, 4/4, 3/4. Выделение сильной доли.

### **7. Разучивание разминки – разогрева на середине.**

Практика. Ходьба с подъемом колен, подъем рук и колен. Суставная гимнастика: повороты головы, вращение локтями, руками, запястьями, ногами, тазом и т.д. Динамическая растяжка мышц: разведение рук для плеч, спины и груди, сгибание рук для бицепсов и трицепса, повороты для пресса и косых мышц, наклоны в сторону для пресса и косых мышц и т.д.

### **8. Овладение первоначальными навыками координации движений.**

Практика. Упражнения, которые являются основными для развития координационных способностей ребенка: 1) удержание равновесия (на одной ноге, в полуприседе, с закрытыми глазами, с прыжком, удержание несколько секунд сложной позы); 2) Вращательные упражнения; 3) Маховые движения ногами без опоры; 4) Прыжковые упражнения

### **9. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.**

Практика. Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое из направлений связывается (закрепляется) с определенным движением.

### **10. Различные танцевальные прыжковые элементы.**

Практика. Прыжковая техника является самой сложной частью танцевального искусства, и в то же время это именно тот раздел, который делает его более выразительным. В зависимости от амплитуды, выполнения на месте с продвижением или в повороте, все хореографические прыжки можно подразделить на определённые группы. Некоторые прыжки, которые относятся к определённой группе, могут исполняться как с маленькой, так и с большой амплитудой. Отработка малых, средних и больших прыжков.

### **11. Партерная гимнастика**

Теория. Система занятий партерной гимнастики, изобретенная Борисом Князевым, не только приобрела большее распространение в системе хореографического воспитания образования, но и узаконена.

### **12. Упражнения на координацию.**

Практика. Стойка на цыпочках – это упражнение состоит из нескольких движений и выполняется с закрытыми глазами. Только на первый взгляд его легко выполнить.

Друг перед другом – упражнение позаимствовано из теста Ромберга для неврологов. Это упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Вращение головы – часто встречается в общеукрепляющей гимнастике. Движение выполняется, став на носки и закрыв глаза.

Ласточка – во время упражнения центр тяжести смещается на одну ногу. Глаза должны быть закрытыми.

Ходьба по линии – упражнение несложное, если смотреть под ноги, а вот если взгляд устремить перед собой, то пройти по линии ровно получится не у каждого.

Поза “дерево” – это упражнение позаимствовано из йоги.

Вращение вокруг своей оси – за основу этого упражнения было взято движение из китайской гимнастики Цигун.

Удержание предмета на голове – используют различные предметы – от книги до стакана, наполненного водой. Задача – простоять определенное время с идеально ровной осанкой и не уронить предмет.

Бег с вращением – упражнение представляет собой бег в определенном направлении с переменной движением спиной, боком или прямо.

### **13. Упражнения, развивающие силу ног, выворотность.**

Практика. Вытягивание и сокращение стоп, разворот стоп в выворотное положение, круговое движение стопами, разворот стоп в выворотное положение, поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп, сгибание корпуса вперед, наклоны корпуса вперед, покачивание на стопах, спуск с пальцев на целую стопу, растяжение подъема ноги, не выпрямляя колена и т.д.

### **14. Комбинации.**

Практика. Примеры комбинаций: Исходное положение – лёжа на животе, ноги вместе в VI позиции руки вдоль туловища. Музыкальный размер: 2/4.

1-8 такты: на «раз-два» сократить стопы в I позицию, прижав пятки к полу, на «раз-два» - вытянуть обратно. Сделать так 4 раза;

9-16 такты: правой ногой на «раз» - постепенно поднимая и повышая правую ногу назад сократить стопу, на «два» - вытянуть. Сделать 3 раза, доводя ногу до уровня 90°, далее на «раз» - бросить вытянутую ногу к себе, на «два» - опустить. И то же самое левой ногой;

### **15. Постановка номеров.**

Практика. Постановка номеров, тренаж репертуара, подготовка номеров к концертам и конкурсам.

### **16. Участие в конкурсах, фестивалях. Исполнительская деятельность.**

Практика. Посещение профессиональных и любительских концертов, конкурсов. Просмотр видеофильмов по хореографии, обсуждение. Выступления на конкурсах и фестивалях. Участие детей в подобных соревнованиях – это тоже одна из форм обучения воспитанников объединения «Арабеск».

**К концу первого года обучения ребенок должен знать:**

- в классическом танце названия позиций ног и рук;
- музыкальные размеры;
- отличать характер музыки;
- принцип спирали корпуса;
- принцип изоляции;
- позиции ног (1,2-параллельные, 1,2-аут);
- позиции рук (1,2,3,4,5,6,7,8) Roll down, roll up (закручивание, раскручивание торса).

**К концу первого года обучения ребенок должен уметь:**

- определять сильную долю;
- ориентироваться в музыкальных размерах;
- грамотно исполнять движения партерной гимнастики;
- показывать первое и второе port de brass.
- показывать 1,2,3,4,5,6,7,8, позиции рук и 1,2-параллельные и 1,2 аут позиции ног.

**К концу первого года обучения ребенок должен принимать участие в концертах и принимать участие в конкурсах и фестивалях, в своей возрастной категории и полученному уровню мастерства.**

**Учебно-методический комплекс к ДООП «Арабеск».**

Год обучения	Дидактические материалы	Инструменты и оборудование	Технические средства обучения	Электронные и цифровые образовательные ресурсы	Аудио-и видеоматериалы, методические пособия	Список литературы
1	Музыкальные подборки смешанной, симфонической, физической – спортивной инвентарь, тематические подборки,	Трапезки, мягкие игрушки, гимнастические палки, станок.	Ноутбук, колонки, пульт.	Онлайн программы DAR, Образовательная программа Open Look/	<p>Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Талерия”, 1999 г</p> <p>О, Киенко Коммуникативные танцы-игры</p> <p>Протасов М. «Прыг-скок» Ритмика и движения под музыку для детей 5-10 лет. <a href="https://mp3spy.cc/music/детские+танцевальные+игры/">https://mp3spy.cc/music/детские+танцевальные+игры/</a> Детские танцевальные игры.</p>	<p><b>1.</b> Фестиваль педагогических идей <a href="http://www.mas.org/aquat_hlon">http://www.mas.org/aquat_hlon</a></p> <p><b>2.</b> Портал «Ресурсы образования» <a href="http://www.resobr.ru/materials/46/4669/">http://www.resobr.ru/materials/46/4669/</a></p> <p><b>5.</b> Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино cdtsheckino.ru</p> <p><b>3.</b> Все для хореографов <a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>.</p> <p><b>4.</b> Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p><b>5.</b> Джозеф С. Хавилер</p>

						<p>«Тело танцора»</p> <p>6. <a href="#">Журнал «Dance»</a></p> <p>7. <a href="#">Юлия Андреева «Танцетерапия»</a></p> <p>8. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика. - М.. 2007.</p>
2	Физкультурно – спортивный инвентарь, Музыкальные подборки	Трапик, станок.	Ноутбук, колонки, пульт.	Онлайн программы DAR, Образовательная программа Open Look/	<p>1)<a href="https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ">https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ</a> школа танца Online/</p> <p>2) <a href="https://www.hiphop.ru/forum/">https://www.hiphop.ru/forum/</a> Хип хоп форум .</p> <p>3) Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Талерия”, 1999 г</p>	<p>1.Школьная библиотека <a href="http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/">http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/</a></p> <p>2.Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино <a href="http://cdtsheckino.ru">cdtsheckino.ru</a></p> <p>3. Фестиваль педагогических идей <a href="http://www.mas.org/aquat_hlon">http://www.mas.org/aquat_hlon</a></p> <p>4.С.С. Полятков «Основы современного танца»</p> <p>5.«Искусство современного танца»</p>
3	Музыкальные Трап		Ноутбук, колонки		<p>1. 1)<a href="https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUP">https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUP</a></p>	<p>1. Фестиваль педагогическ</p>

	ые подб орки	ики	нки,п ульт.		<a href="#">Q школа танца Online/</a> 2) <a href="https://www.hiphop.ru/forum/">https://www.hiphop.ru/forum/</a> Хип хоп форум . 3) <a href="#">В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»</a>	их идей <a href="http://www.mas.org/aquat_hlon">http://www.mas.org/aquat_hlon</a> <b>2..</b> Портал «Ресурсы образования» <a href="http://www.resobr.ru/materials/46/4669/">http://www.resobr.ru/materials/46/4669/</a> <b>3..</b> Школьная библиотека <a href="http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/">http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/</a> <b>4..</b> Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино <a href="http://cdtsheckino.ru">cdtsheckino.ru</a>
--	--------------------	-----	----------------	--	---	--

### Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 № 196»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) и других нормативных документах;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

\

## Литература для педагогов.

1. Васильева Т. Балетная осанка-основа хореографического воспитания Т. Васильева. – М.,1983
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань», 2007.
3. Луначарский А. В. Учитель, учись. Учительская газета №1, 1924
4. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. Издательство «Медицина», 1972
5. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. Учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств."Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
7. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
8. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
9. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984

## Литература для родителей.

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М., 2002. – 120с.
2. Барышникова А. Азбука хореографии. – М.,1999.
3. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
4. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
5. Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
6. Уральская В.С. Природа танца. – М.,1981.
7. Уральская В.С. Рождение танца. – М.,1982.

## Литература для детей:

1. Барышникова А. Азбука хореографии. – М.,1999.
2. Балет: пер. с англ. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
4. Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272с.
5. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
6. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
7. Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
8. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
9. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. – М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007. – 119с.
- 10.Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
- 11.Тимофеева Н. Мир балета. – М., 1993.
- 12.Уральская В.С. Природа танца. – М.,1981.
- 13.Уральская В.С. Рождение танца. – М.,1982.