

Утверждена приказом директора  
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска  
Приказ № 01-06-109 от 24.08.2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
“АЛЛЕГРЕТТО”**

**Возраст детей:** 11 - 18 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**

Афанасьева Галина Владимировна  
педагог дополнительного образования  
МАОУ Лицей ИГУ города Иркутска

**Иркутск – 2021**

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Тематическое планирование
6. Планируемые результаты обучения
7. Оценочные материал
8. Условия реализации программы
9. Методические материалы



#### 4. Содержание программы

##### Первый год обучения

###### 1. Ритмика

Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений.

###### 2. Гимнастика

Гимнастика. ОФП (общая физ. подготовка, растяжка и гибкость и т.п.)

Техническое и грамотное исполнение комплекса ОФП.

Тренировочные упражнения, ритмические движения как основа.

###### 3. Танцевальные композиции

Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.

Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.

Техническое и выразительное исполнение элементов.

###### 4. Подготовка к итоговому концерту

Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.

Корректное и эмоциональное исполнение танцевальных связок.

Владение виртуозным исполнительским мастерством.

##### Второй год обучения

###### 1. Ритмика

Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений.

###### 2. Гимнастика

Гимнастика. ОФП (общая физ. подготовка, растяжка и гибкость и т.п.).

Техническое и грамотное исполнение комплекса ОФП.

Тренировочные упражнения, ритмические движения как основа.

###### 3. Танцевальные композиции

Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.

Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.

Техническое и выразительное исполнение элементов.

###### 4. Подготовка к итоговому концерту

Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.

Корректное и эмоциональное исполнение танцевальных связок.

Владение виртуозным исполнительским мастерством.

##### 1 год обучения

№	раздел	содержание	Кол-во часов
<b>1. Ритмика – 24 ч.</b>			
1.		Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений	4
2.		Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений	4
3.		Ритм в движениях и упражнениях. Гимнастика	4
4.		Ритм в движениях и упражнениях. Гимнастика	4
5.		Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах.	4
6.		Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах.	4
<b>2. Гимнастика – 52 ч.</b>			
7.		Гимнастика.	4
8.		Гимнастика.	4
9.		Гимнастика.	4

10.		ОФП (общая физическая подготовка).	4
11.		ОФП (общая физическая подготовка).	4
12.		ОФП (общая физическая подготовка).	4
13.		ОФП (общая физическая подготовка).	4
16.		ОФП (комплекс упражнений на гибкость, растяжка).	4
15.		ОФП (комплекс упражнений на гибкость, растяжка).	4
16.		ОФП (комплекс упражнений на гибкость, растяжка).	4
17.		Тренировочные упражнения, ритмические движения как основа танца.	4
18.		Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений.	4
19.		Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений.	4
<b>3. Танцевальные композиции – 48 ч.</b>			
20.		Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	4
21.		Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	4
22.		Разучивание танцевальных элементов, танцев. шаги в разных темпах.	4
23.		Разучивание танцевальных элементов, танцев. шаги в разных темпах.	4
24.		Разучивание танцевальных элементов, танцев. шаги в разных темпах.	4
25.		Техническое и выразительное исполнение элементов.	4
26.		Техническое и выразительное исполнение элементов.	4
27.		Техническое и выразительное исполнение элементов.	4
28.		Формирование репертуара. Разучивание композиций в народном жанре.	4
29.		Формирование репертуара. Разучивание композиций в народном жанре.	4
30.		Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях в народном жанре.	4
31.		Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях в народном жанре.	4
<b>4. Подготовка к итоговому концерту – 20 ч.</b>			
32.	Подготовка итоговому концерту	Освоение движений в связках и танцевальных комбинация в народном жанре.	4
33.		Корректное и эмоциональное исполнение танцевальных связок	4
34.		Корректное и эмоциональное исполнение танцевальных связок	4
35.		Владение виртуозным исполнительским мастерством.	4
36.		Владение виртуозным исполнительским мастерством.	4
<b>Итого:</b>			<b>144</b>

## 2 год обучения

№	раздел	содержание	Кол-во часов
<b>1. Ритмика – 24 ч.</b>			
1.		Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений	4
2.		Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений	4
3.		Ритм в движениях и упражнениях. Гимнастика	4
4.		Ритм в движениях и упражнениях. Гимнастика	4
5.		Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах.	4
6.		Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах.	4
<b>2. Гимнастика – 52 ч.</b>			
7.		Гимнастика.	4
8.		Гимнастика.	4
9.		Гимнастика.	4
10.		ОФП (общая физическая подготовка).	4
11.		ОФП (общая физическая подготовка).	4
12.		ОФП (общая физическая подготовка).	4
13.		ОФП (общая физическая подготовка).	4

16.		ОФП (комплекс упражнений на гибкость, растяжка).	4
15.		ОФП (комплекс упражнений на гибкость, растяжка).	4
16.		ОФП (комплекс упражнений на гибкость, растяжка).	4
17.		Тренировочные упражнения, ритмические движения как основа танца.	4
18.		Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений.	4
19.		Ритмические движения как основа танца и тренировочных упражнений.	4
<b>3. Танцевальные композиции – 72 ч.</b>			
20.		Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	6
21.		Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	6
22.		Разучивание танцевальных элементов, танцев. шаги в разных темпах.	6
23.		Разучивание танцевальных элементов, танцев. шаги в разных темпах.	6
24.		Разучивание танцевальных элементов, танцев. шаги в разных темпах.	6
25.		Техническое и выразительное исполнение элементов.	6
26.		Техническое и выразительное исполнение элементов.	6
27.		Техническое и выразительное исполнение элементов.	6
28.		Формирование репертуара. Разучивание композиций в народном жанре.	6
29.		Формирование репертуара. Разучивание композиций в народном жанре.	6
30.		Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях в народном жанре.	6
31.		Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях в народном жанре.	6
<b>4. Подготовка к итоговому концерту – 32 ч.</b>			
32.	<b>Подготовка к итоговому концерту</b>	Освоение движений в связках и танцевальных комбинация в народном жанре.	6
33.		Корректное и эмоциональное исполнение танцевальных связок	6
34.		Корректное и эмоциональное исполнение танцевальных связок	6
35.		Владение виртуозным исполнительским мастерством.	7
36.		Владение виртуозным исполнительским мастерством.	7
<b>Итого:</b>			<b>180</b>

## **6. Планируемые результаты обучения:**

### **1 год обучения**

#### **Учащийся должен знать:**

азы хореографической культуры;

элементы партерного экзерсиса, гимнастические упражнения;

азы ритмики;

методику исполнения танцевальных элементов первого раздела программы;

#### **Учащийся должен уметь:**

правильно держать корпус, голову, позиции рук и ног;

грамотно выполнить любое ритмическое задание в рамках первого года обучения;

исполнить композиции, предусмотренные для изучения на 1 году обучения.

### **2 год обучения:**

#### **Учащийся должен знать:**

основы эстрадного танца;

характер различных музыкальных произведений;

темпы музыки, динамические оттенки;

выразительные средства музыки;

понятия "Такт", "Затакт";

методику исполнения элементов классического танца 2 года обучения программы;

методику исполнения танцевальных элементов в русском народном характере: "Воротца", "Ручеёк", "Змейка", "Гармошка", "Ёлочка", "Мячик", "Метёлочка", "Карусель", "Плетень", "Звёздочка", "Корзиночка" и др.

методику исполнения элементов латиноамериканских танцев «Ча-ча-ча», «Самба».

**Учащийся должен уметь:**

определить характер музыкального произведения;

отражать в движениях разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный);

определить темп музыкального произведения, его динамические оттенки, легато (связано), стаккато (отрывисто);

выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движения, различать динамические оттенки (тихо, умеренно, громко);

анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер, строение, жанр;

исполнить хореографические композиции 1 и 2 года обучения.

**7. Оценочные материалы**

**Оценочный лист (1 год обучения)**

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Опыт освоения теории			
2.	Опыт освоения практической деятельности			
3.	Опыт творческой деятельности			
4.	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5.	Опыт социально-значимой деятельности			
<b>Общая сумма баллов:</b>				

Обработка анкет и интерпретация результатов:

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне;

5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

**Оценочный лист (2 года обучения)**

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Опыт освоения теории			
2.	Опыт освоения практической деятельности			
3.	Опыт творческой деятельности			

4.	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5.	Опыт социально-значимой деятельности			
<b>Общая сумма баллов:</b>				

Обработка анкет и интерпретация результатов:

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне;

5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

## **8. Условия реализации программы:**

Основными условиями реализации программы являются:

1. Танцевальный класс, соответствующий санитарно - гигиеническим требованиям: - светлый и просторный зал; - деревянный настил пола; - зеркальная стенка; - хорошо укрепленные станки.
2. Музыкальный инструмент (фортепиано), аудиоаппаратура, видеокассеты, CD - диски, DVD - диски, MP3 диски, телевизор.
3. Специально тренировочная одежда и обувь (спортивные трико, купальники, балетки, чешки)
4. Мячи, скакалки, обручи, коврики, спортивные маты.
5. Сценические костюмы.
6. Методическая литература.

## **9. Методические материалы Методика преподавания современного танца**

Вид работы: Методическая разработка технологии преподавания современного танца.

Краткая аннотация: Методическая разработка технологии преподавания современного танца, дает возможность преподавателю, более подробно представить новые направления современной хореографии, в процессе занятий в хореографической студии. Особенностью данной технологии является целенаправленное изучение каждым танцующим возможностей и особенностей собственного тела в процессе импровизации, поиск выразительных средств.

Цель: Развивать эмоциональную сферу и творческие способности учащихся средствами хореографического искусства.

Задачи: 1. Воспитание эстетических, моральных, волевых качеств.

2. Формирование важных музыкально – двигательных умений, навыков исполнения.

Методика преподавания современной хореографии

Данная техника разработана с учетом того, что основной целью дополнительного хореографического образования является не подготовка профессиональных танцовщиков, а эстетическое воспитание средствами танца. Обучение при этом должно быть доступно большому кругу подростков. Важно выработать у учащихся не только комплекс практических навыков и умений, но и воспитать в них сумму качеств, главное из которых – развитое творческое начало.

Ход урока

1. Подготовительный – изолирование движения
2. Основной – позиции и движения рук, ног.
3. Базовый – шаги, поза, партер, прыжки.

Методика преподавания современной хореографии

1. Движение головой

1. «Кивок» - необходимо достигать положения впереди (к груди) и назад.

2. Вращение – вправо и влево. Следить за прохождением каждого положения: вперед, в сторону, назад, в сторону, вперед.

3. Наклоны – мах положение – ухо почти касается плеча.  
4. Повороты – четкий поворот до профильного положения головы. Следить, чтобы не было наклона.

5. Сандери – сдвигание шейных позвонков в сторону, вперед и назад.

2. Правила исполнения.

Во всех движениях необходимо добиваться четкого движения в заданном направлении и полностью изолированного от других частей тела, особенно от плеча.

Сочетание движений:

1. «Крест»

«1» - кивок вперед

«2» - исходное положение

«3» - кивок назад

«4» - исходное положение

«5» - наклон в сторону

«6» - исходное положение

«7» - наклон в сторону

«8» - исходное положение

2. «Квадрат» - исполнение сандери

«1» - вперед

«2» - в сторону

«3» - назад

«4» - в сторону

3. «Круг» - 1 – вращение

2 – сандери

3. «Полукруги»

Плечи

1. Подъем плеч и опускание - поднимание одного плеча или двух одновременно

2. Твист – выведение одного плеча и обеих вперед, вниз и назад вверх. Поочередно или вращая одно за другим. Грудная клетка не участвует.

Правила исполнения

Главная ошибка состоит в том, что при изолированных движениях плеч двигаются голова и грудная клетка.

Можно двигать только руки совместно с плечами (но не специально).

Движения могут быть медленными и продолжительными, могут быть резкими и толчкообразными.

Акцент может осуществляться в любой точке движения.

Для колебаний можно использовать те же направления, что и в предыдущем движении.

Твист может использоваться по любому из предложенных рисунков:

1. Крест

2. Квадрат

3. Круг

4. Полукруг

2. Движения грудной клетки

1. Движение вперед – грудь и ребра поднимаем движением от позвоночника вперед и вверх. При этом следить чтобы живот и таз были неподвижны. Движения грудной клетки используются изолированно.

2. Движение назад – аналогично движению вперед. Но позвонки естественным движением слегка склоняются вперед, спина таким образом округляется.

3. Движение в сторону – соблюдая неподвижность поясничных позвонков, сдвигаем грудные позвонки в сторону, так что образуется изгиб. Голова, плечи, таз, шея абсолютно неподвижные.

Следить: за неподвижностью живота, бедер, плеч.

Может использоваться в следующей комбинации:

1. «Крест» - при этом исполняем с 4 акцентами

«1» - сдвиг вправо

«2» - влево

«3» - исходное положение

«4» - вперед

«5» - назад

«6» - исходное положение

2. «Круг» - исполняем без акцентов:

Вправо - вперед - влево - назад - вправо - исходное положение

3. Движение бедер

1. Движение таза в сторону – работают только бедра. Необходимо стараться сдвигать их вдаль – в сторону по одной правой. При этом корпус не принимает участие в движении и колени не только вверх не участвуют, но и колени не двигаем из стороны в сторону.

2. Движения вперед – тоже используются изолированно. Следить, чтобы таз возвращался точно по центру. Позвоночник участия в движении не принимает.

3. Назад – аналогично движению вперед, но теперь будут задействованы позвонки нижнего отдела - крестец. Как и во всех предыдущих движениях необходимо добиваться строго изолированной работы таза.

Комбинируем аналогично «В/в», используем:

1. Крест

2. Круг

3. Квадрат

Релиз – это наклоны корпуса вперед в сторону – и с разворотом от талии: в сторону – вперед в сторону – вперед (с разворотом от талии). В отличие от простых наклонов корпуса, здесь всегда соблюдается линия растяжения позвоночника от крестца до макушки и кончиков пальцев.

Исходное положение ноги на II п. Руки в III п. ладони повернуты друг к другу.

Начинаем наклон вперед от крестца одной линией до кончика пальцев. При этом линия корпуса стремится вперед вдаль. Голова не проваливается вниз, но и не задирается вверх.

Подъем корпуса аналогичен – необходимо сохранять эту линию. В других направлениях то же самое. Все наклоны идут вдаль и по одной прямой.

4. Движения рук и позиции.

В джазе используются все позиции классического танца: 1,2,3. Но от классических они отличаются тем, что линии рук не так закруглены. Ладонь руки больше приоткрыта, и пальцы всегда стремятся вдаль.

Кроме указанных используются чисто джазовые позиции рук: «солнце» - руки согнуты в локтях, но не принимаются к корпусу. Пальцы сильно растопырены, ладонь открыта на зрителя. Линия локтя параллельна полу.

«Пресс-позиция» - руки согнуты. Ладонь к корпусу, локоть смотрит вниз. Ладонь и локоть составляют одну линию.

Можно использовать всевозможные варианты в позициях: ладонью друг к другу; ладонями от себя, ладонями вперед в т.1. руки могут быть специально сильно напряжены или наоборот мягкие.

В джаз - танце используется также положение рук на бедрах. Ладони обхватывают бедренные косточки, локти чуть отведены назад, но не прижимаются к корпусу.

5. Позиции ног

Используются все позиции классического танца. Смена позиций идет всей стопой по полу не задирая носков, вдавливая всю стопу в пол (как бы расплзаясь).

Позиции ног используются как стоя, так и в партере, но при этом изменяется положение ног.

Позиции ног в партере:

1-ая «ин» - колени вытянуты, ноги соединены вместе

«аут» - ноги развернуты, колени вдавлены др. в др.

2-ая «ин» - ноги раскрыты на расстояние 2-ой позиции.

Колени натянуты – ноги подтянуты к себе

Колени согнуты, смотрят вверх.

1-ая – колени согнуты и лежат

«1» - опускается голова. Все остальные мышцы подняты.

«2» - отпускаем расслабленные плечи, но ни в коем случае не вытягиваем их вперед.

«3» - расслабляем мышцы спины, идет слом корпуса.

«4» - расслабляем мышцы ног.

Корпус как будто сворачивается от макушки к коленям. Следить за расслабленностью мышц, ни в коем случае нет напряжения. Подбородок не прижимать. Затем обратное движение: «1» - ноги, «2» - спина, «3» - плечи, «4» - голова.

Шаги с бедром.

Простые шаги исполняемые по 1 позиции «ин».

Сначала проучивать на прямых коленях и следим чтобы точно работало бедро.

1. «1» шаг в сторону вправо идет правое бедро.

«и» - л. н. подставляется в 1 «ин» бедра точно по центру. Точно так же и влево. Работает только левое бедро.

2. «1» - шаг вправо, но работает левое бедро и левое колено чуть смягчено.

«и» - центр положения.

То есть ход идет в одну сторону, а бедро работает противоположное.

3. Затем на каждый шаг идет выход бедра:

«1» - шаг вправо, левое бедро

«и» - левое плечо подстав. 1 «ин» правое бедро выходит и т. д. После шагов в сторону переходим к шагам вперед и назад, которые исполняются аналогично.

Даже в самых элементарных комбинациях хорошо добавлять хлопки: 4 шага вправо, хлопок  
4 шага влево, хлопок.

Затем можно комбинировать с полуповоротами и поворотами.

Поза плуга (на растягивание позвонков) и поза змеи. Для растягивания позвоночника и мышц спины используются позы из Йоги.

1. Плуг – исходное положение лежим спиной на полу. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Все мышцы расслаблены. Медленно начинаем поднимать обе ноги вверх стараясь не напрягать мышцы и без рывков. Затем ноги продолжая движение касаются носками пола за головой. Руки не участвуют. В позвоночнике получается растянутая дуга. В этом положении можно находиться несколько секунд или в спокойном состоянии, или добавить небольшое покачивание – перекат на верхних позвонках или небольшое удлинение ног еще вдаль (как маленькие шаги на носках не отрывая от пола).

Затем сгибая колени, стараемся их поставить на пол, голова между колен, несколько секунд на эту позу, мышцы расслаблены.

После этого возвращаем ноги в предыдущее положение и медленно перекатом опускаем вниз на пол. Спина не поднимается. В конце дать пару секунд на полное расслабление лежа без напряжения мышц. Затем повторить все снова.

2. «Змея» - исходное положение, положение лежа на животе. Руки согнуты лежат у плеча ладонями вниз. Начинаем скручиваться с головы. Ноги вытянутые лежат спокойно. «1-2» - голова сильно наклоняется назад.

«3-4» - плечи уходят назад

«5-6» - начинаем гнуться грудным отделом

«7-8» - включается прогиб поясничной отдел. Но бедренные косточки не поднимаем. Руки намечают приподнять корпус, хотя в начале движения стараться чтобы мышцы сами начинали этот подъем – изгиб.

Обратно движение начинается с поясничного отдела, при этом верх, особенно голову, стараемся удерживать в изогнутом состоянии.

Не ложиться сразу плашмя на живот

«1-2» - поясничный отдел,

«3-4» - грудной

«5-6» - плечи

«7-8» - голова

Ренверсе – исходное положение как в «змее», но начинаем работать с ног.

«1-2» - правая нога начинает подъем вверх сильно вытянутая. Верх корпуса полностью на полу.

«3-4» - нога начинает сгибаться, через верх тянется вытянутым носком к левому плечу, стремясь за него.

Корпус еще стараемся удержать на полу, но в пояснице уже идет скручивание.

«5-6» - правой ногой стараемся на всю стопу с одновременным подъемом корпуса и переходом в положение сидя. Теперь мы сидим лицом в т.1, правая нога стоит согнутая на всей стопе в положении «ин», левая нога вытянута вперед тоже в положении «ин».

Левая рука вытянута чуть касаясь пола в стороне, а правая согнута и касается кистью правого плеча. «7-8» - пауза.

Возврат начинаем с верха корпуса

«1-2» - скручивание в пояснице и стараемся уложить плечи на пол, нога уже отрываясь от пола.

«3-4» - разворачиваясь идет через верх «5-6» - еще полностью вытянуть правую ногу начинается опускание вниз.

«7-8» - опустить правую ногу в исходное положение.