

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Лицей №121»

Рассмотрена, принята  
на заседании  
педагогического совета  
от «25» августа 2023г.  
протокол №11

Утверждена:  
Директор МБОУ «Лицей №121»  
Н.В. Грачева  
«28» августа 2023г. №278



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности,  
«Ла Грэйс»

Возраст учащихся: 8-12 лет  
Срок реализации: 7,5 месяцев

Автор- составитель: Ощепкова М. С., педагог  
дополнительного образования

г. Барнаул, 2023

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия балета «Ла Грейс» разработана на основе нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012 «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Устава МБОУ «Лицей №121», утвержденного приказом комитета по образованию города Барнаула от 9 сентября 2019 №1599-осн.;
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Положения об оказании платных образовательных услуг, утвержденного приказом директора МБОУ «Лицей №121» №278 от 28.08.2023;
5. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденного приказом директора МБОУ «Лицей №121» №288 от 28.08.2019;
6. Примерной авторской программы для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия балета «Ла Грейс» имеет **художественную** направленность, по способу усвоения – общеразвивающая, по типу – модифицированная.

Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

Среди проблем связанных с воспитанием молодого поколения, особое внимание уделяется проблеме духовно-нравственного развития личности. Главная задача-приобщение детей к общечеловеческим ценностям, формирование их духовности. Балет пользуется в нашей стране и во всем мире необычайной популярностью. Это искусство молодости и красоты, оно несет в себе глубочайшую правду человеческих чувств и переживаний, через которую раскрываются характеры героев, события народной жизни. В связи с этим классический танец – великолепное средство воспитания и развития ребенка. Он обогащает духовный мир ребенка, учит восприятию классической музыки, помогает ребёнку раскрыться как личности. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным. Ребёнок развивается физически, учится чувствовать ритм, понимать характер мелодии, у него развивается художественный вкус, творческая фантазия.

Поэтому дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия балета «Ла Грейс» актуальна, так как направлена на приобщение ребёнка к миру классического искусства, к общечеловеческим ценностям Всё это делает программу востребованной со стороны родителей и учащихся.

**Отличительные особенности данной программы.** Данная программа «Студия балета «Ла Грейс» предназначена для реализации в условиях дополнительного образования и отличается от существующих программ по классическому танцу. Программа основана на пособии по ритмике Бурениной А. И «Ритмическая мозаика» и дополнена методическими пособиями по ритмике и партерной гимнастике для детей школьного возраста авторов Баршай В.М. «Гимнастика» при обучении ребенка классическому танцу данные методики

позволяют решать задачи способами, соответствующими возрастным, физиологическим особенностям, а также способствуют, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию психических процессов, развитию эстетического вкуса.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся 8 - 12 лет. Набор детей в коллектив, по желанию, без предъявления требований к наличию у детей специальных данных для занятия классическим танцем. Прием обучающихся в коллектив осуществляется на основании медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и заявления родителей. При комплектовании групп учитывается возраст детей. Количественный состав группы первого года обучения - 15 человек.

**Объем и срок реализации программы.** Реализация программы «Студия балета «Ла Грейс» составляет 7,5 месяцев. Общий объем 90 часов.

**Формы обучения.** Основной формой обучения является занятие.

**Режим занятий.** Занятия с обучающимися проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность академического часа составляет 45 минут. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия балета «Ла Грейс» предполагает систему адаптационных занятий и состоит из следующих учебных разделов:

1. Экзерсис у станка и середине класса;
2. Экзерсис на гимнастических ковриках;
3. Партерная гимнастика;
4. Раздел Allegro;
5. Раздел Adagio.

**Основные принципы построения программы:**

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, прыжок, устойчивость, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальность;
- развитие техники исполнительского мастерства;
- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.
- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения в танце и чувства ансамбля.

**Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей 8-12 лет.**

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Социально-коммуникативная	Игровая, коммуникативная, трудовая,	Игры для воображения, перевоплощение в животных в игре. Творческие задания в парах, для

	музыкальное восприятие, двигательная, творческая.	ориентации пространства, координации. Задание на импровизацию под музыкальные произведения, развитие слуха, определение характера музыки. Уметь двигаться согласно ритму музыкального произведения.
Познавательное Развитие	Познавательно-наблюдательная, практическая, творческая	Наблюдения, запоминания, способность повторения движений, запоминание последовательности и правильности исполнения упражнений. Развитие правильной осанки, выносливости, силы мышц всего тела, развитие выворотности, танцевального шага, выразительности, манеры исполнения.
Теория	Познавательная, развивающая	Краткая история, термины, объяснение значения движений, их перевод с французского языка.
Практика	Физическая, двигательная, трудовая, творческая.	Исполнение движений и упражнений, танцевальных номеров, подвижные игры, концерты, конкурсы, открытые уроки для родителей.

**1.2. Цель программы:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

**Основные задачи:**

- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций классического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- развитие детской эмоциональной сферы, воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу и классической музыке, желания слушать и исполнять ее;
- укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата учащегося;

- воспитание чувства позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно самоопределение в выбранном виде искусства;
- приобретение учащимися опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания;
- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти.

### Учебно-тематический план

Тема	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	1	1	2
Искусство танца	6	38	44
Музыкальная грамотность	5	18	23
Теоретическое познание	9	3	12
Творческая деятельность	1	8	9
Итого:			90 часов

### 1.3. Содержание

1. **Вводное занятие.** Организационный момент по форме учащихся, о правилах поведения, безопасности.
2. **Искусство танца.** Работа над основными позициями ног, рук, правильной осанки, положением головы, полуповоротов, полунаклонов, постановкой корпуса. Задача научить базовым элементам, упражнениям классического танца. По предмету «Классический танец» педагог занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, развития выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости,

освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности и выразительности.

3. **Музыкальная грамотность.** Детям необходимо научиться слышать музыку, а именно ритм, начала такта, знать счет музыки. Выполнять упражнения точно под музыку. Определять и передавать в движениях характер музыкального произведения. Педагогу необходимо подобрать музыкальный материал, что бы детям было интересно, чтобы эмоциональный настрой был направлен на работу без напряжения, раздражения. Благодаря этому разделу у учащихся развивается музыкальный слух.
4. **Теоретическое познание.** В этом разделе обучающиеся должны узнать термины и названия основных упражнений, движений классического танца. Знать значения движений с французского языка. Свободно владеть терминологией и правильно применять названия упражнений на практике. Ознакомиться с краткой историей возникновения балета.
5. **Творческая деятельность.** После качественного показа упражнений, движений, дети должны пытаться правильно исполнять, поставленные задачи педагога. В этом разделе демонстрируется вся работа, весь труд детей и педагога в виде танцевальных номеров, упражнений на середине зала или у опоры, упражнений в партерной гимнастике. Дети развиваются не только физически, но и творчески, благодаря заданиям на импровизацию, благодаря выступлениям перед зрителями, благодаря открытым урокам перед родителями. Основная задача раздела развить правильную осанку, постановку корпуса, координацию, легкость и выразительность движений.

#### **1.4. Планируемые результаты:**

- полноценное ощущение себя в пространстве;
- развитие осанки, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы;
- развитие выносливости и умения владеть различными группами мышц;
- развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости;
- овладение техникой исполнения упражнений классического танца.

#### **1.5. Календарный учебный график (Приложение)**

**Формы аттестации.** Открытое занятие, концерт, выступление на хореографических конкурсах.

**Методическое обеспечение.** В программе используются следующие методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, проектный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Педагогические технологии** - технология группового обучения, игровые технологии, здоровье сберегающие технологии.

#### **Список методической литературы**

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ», 1992

8. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах» - М., Искусство, 1989
9. Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов» / учебное пособие. СПб: Типография Наука, 2006
10. Звездочкин В.А. «Классический танец». СПб: «Планета музыки», 2011
11. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
12. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981
13. Костровицкая В.С., Писарев А. «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
14. Красовская В.М. История русского балета. - Л., 1978
15. Красовская В.М. Агриппина Яковлевна Ваганова. - Л.: "Искусство", 1989
16. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
17. Ярмолевич Л. «Классический танец». Л.: «Музыка», 198





## Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	2	19.00-19.45	практическое занятие	1	Постановка корпуса у станка.	малый спортзал	
2	октябрь	4	19.00-19.45	практическое занятие	1	Demi plie в I, II, V, IV позициях.	малый спортзал	
3	октябрь	6	19.00-19.45	практическое занятие	1	Grand plie в I, II, V, IV позициях.	актовый зал	
4	октябрь	9	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement tendu из первой позиции в сторону, вперед, назад.	малый спортзал	
5	октябрь	11	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement tendu с demi plie.	малый спортзал	
6	октябрь	13	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement tendu из V поз.	актовый зал	
7	октябрь	16	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement tendu с plie из V поз.	малый спортзал	
8	октябрь	18	19.00-19.45	практическое занятие	1	Tendu с опусканием пятки во II поз. (pour le pied).	малый спортзал	
9	октябрь	20	19.00-19.45	практическое занятие	1	Опускание пятки во II поз. на demi plie.	актовый зал	
10	октябрь	23	19.00-19.45	практическое занятие	1	Passe par terre.	малый спортзал	
11	октябрь	25	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement tendu jete.	малый спортзал	
12	октябрь	27	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к показательному занятию.	актовый зал	

13	октябрь	30	19.00-19.45	открытое занятие	1	Показ пройденного материала.	малый спортзал	занятие для родителей
14	ноябрь	1	19.00-19.45	практическое занятие	1	1-ое и 3-ие port de bras	малый спортзал	
15	ноябрь	3	19.00-19.45	практическое занятие	1	Demi rond de jambe par terre	актовый зал	
16	ноябрь	6	19.00-19.45	практическое занятие	1	Rond de jambe par terre en dehor, en dedans.	малый спортзал	
17	ноябрь	8	19.00-19.45	практическое занятие	1	Plie soutenus	малый спортзал	
18	ноябрь	10	19.00-19.45	практическое занятие	1	Положение ноги sur le cou-de-pied	актовый зал	
19	ноябрь	13	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement fondu	малый спортзал	
20	ноябрь	15	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement soutenus	малый спортзал	
21	ноябрь	17	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battemens retirers sour li cou de pied	актовый зал	
22	ноябрь	20	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement frappe.	малый спортзал	
23	ноябрь	22	19.00-19.45	практическое занятие	1	Petit battement sur li coud de pied 90	малый спортзал	
24	ноябрь	24	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battements doubles frappés в сторону, вперед, назад.	актовый зал	
25	ноябрь	27	19.00-19.45	практическое занятие	1	Rond de jambe en l'ears en dehors, ed dedans.	малый спортзал	
26	ноябрь	29	19.00-19.45	практическое занятие	1	Releve на полупальцах.	малый спортзал	
27	декабрь	1	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement releves lents	актовый зал	
28	декабрь	4	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battement developpes.	малый спортзал	

29	декабрь	6	19.00-19.45	практическое занятие	1	Grand battement jete	малый спортзал	
30	декабрь	8	19.00-19.45	практическое занятие	1	Постановка танца.	актовый зал	
31	декабрь	11	19.00-19.45	практическое занятие	1	Постановка танца.	малый спортзал	
32	декабрь	13	19.00-19.45	практическое занятие	1	Постановка танца.	малый спортзал	
33	декабрь	15	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к отчетному занятию.	актовый зал	
34	декабрь	18	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к отчетному занятию.	малый спортзал	
35	декабрь	20	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к отчетному занятию.	малый спортзал	
36	декабрь	22	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к отчетному занятию.	актовый зал	
37	декабрь	25	19.00-19.45	практическое занятие	1	Отчетное занятие.	малый спортзал	отчетное занятие для родителей
38	декабрь	27	19.00-19.45	открытое занятие	1	Перегибы корпуса у станка.	малый спортзал	
39	декабрь	29	19.00-19.45	практическое занятие	1	Pas de bourree suivi.	актовый зал	
40	январь	8	19.00-19.45	практическое занятие	1	Pas de bourree с переменной ног.	малый спортзал	
41	январь	10	19.00-19.45	практическое занятие	1	Полуповорот (demi-detourné)	малый спортзал	
42	январь	12	19.00-19.45	практическое занятие	1	Préparation к pirouette sur le cou-de-pied	актовый зал	
43	январь	15	19.00-19.45	практическое занятие	1	Разучивание танца.	малый спортзал	

44	январь	17	19.00-19.45	практическое занятие	1	Разучивание танца.	малый спортзал	
45	январь	19	19.00-19.45	практическое занятие	1	Разучивание танца.	актовый зал	
46	январь	22	19.00-19.45	практическое занятие	1	Растяжка у станка.	малый спортзал	
47	январь	24	19.00-19.45	теория и практика	1	Положение <i>épaulement croisé et effacé</i> .	малый спортзал	
48	январь	26	19.00-19.45	практическое занятие	1	Позы: <i>croisée, effacée, écartée</i> вперед и назад	актовый зал	
49	январь	29	19.00-19.45	теория и практика	1	I, II и III <i>arabesques</i> .	малый спортзал	
50	январь	31	19.00-19.45	практическое занятие	1	<i>Demi-pliés</i> по I, II позиции <i>en face</i> ; в III, V, IV позициях <i>en face</i> и <i>épaulement</i> .	малый спортзал	
51	февраль	2	19.00-19.45	практическое занятие	1	<i>Grands-pliés</i> в I и II позициях <i>en face</i> ; в V позиции <i>en face</i> et <i>épaulement</i> .	актовый зал	
52	февраль	5	19.00-19.45	практическое занятие	1	I-е, 2-е, 3-е <i>port de bras</i> .	малый спортзал	
53	февраль	7	19.00-19.45	практическое занятие	1	<i>Battements tendus</i> на середине.	малый спортзал	
54	февраль	9	19.00-19.45	практическое занятие	1	<i>Battements tendus jelés</i> на середине.	актовый зал	
55	февраль	12	19.00-19.45	практическое занятие	1	<i>Demi rond de jambe par terre</i>	малый спортзал	
56	февраль	14	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к концерту.	малый спортзал	
57	февраль	16	19.00-19.45	практическое занятие	1	Концерт.	актовый зал	участие группы в концерте лицея

58	февраль	19	19.00-19.45	практическое занятие	1	Plié-soutenus во всех направлениях.	малый спортзал	
59	февраль	21	19.00-19.45	теория и практика	1	Battements fondus носком в пол.	малый спортзал	
60	февраль	26	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к концерту.	малый спортзал	
61	февраль	28	19.00-19.45	практическое занятие	1	Концерт.	малый спортзал	участие группы в концерте лица
62	март	1	19.00-19.45	практическое занятие	1	Battements relevés lents во всех направлениях.	актовый зал	
63	март	4	19.00-19.45	практическое занятие	1	Grands battements jetés с I и V позиций.	малый спортзал	
64	март	6	19.00-19.45	практическое занятие	1	Relevés на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plié.	малый спортзал	
65	март	11	19.00-19.45	теория и практика	1	Повороты на полупальцах вокруг себя на одном месте в V позиции.	малый спортзал	
66	март	13	19.00-19.45	практическое занятие	1	Temps lié par terre вперед и назад.	малый спортзал	
67	март	15	19.00-19.45	теория и практика	1	Полуповорот (demi-detourné)	актовый зал	
68	март	18	19.00-19.45	практическое занятие	1	Temps sauté.	малый спортзал	
69	март	20	19.00-19.45	практическое занятие	1	Changement de pieds.	малый спортзал	
70	март	22	19.00-19.45	практическое занятие	1	Pas échappé.	актовый зал	
71	март	25	19.00-19.45	теория и практика	1	Pas assemblé.	малый спортзал	

72	март	27	19.00-19.45	практическое занятие	1	Pas glissade в сторону.	малый спортзал	
73	март	29	19.00-19.45	практическое занятие	1	Pas balancé.	актовый зал	
74	апрель	1	19.00-19.45	теория и практика	1	Sissonne fermée в сторону.	малый спортзал	
75	апрель	3	19.00-19.45	теория и практика	1	Sissonne simple.	малый спортзал	
76	апрель	5	19.00-19.45	теория и практика	1	Petit pas chassé enface вперед.	актовый зал	
77	апрель	8	19.00-19.45	теория и практика	1	Pas jeté с открыванием.	малый спортзал	
78	апрель	10	19.00-19.45	практическое занятие	1	Трамплинные прыжки.	малый спортзал	
79	апрель	12	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к tour.	актовый зал	
80	апрель	15	19.00-19.45	практическое занятие	1	Вращения по диагонали.	малый спортзал	
81	апрель	17	19.00-19.45	практическое занятие	1	Tour на середине зала.	малый спортзал	
82	апрель	19	19.00-19.45	практическое занятие	1	Отработка элементов.	актовый зал	
83	апрель	22	19.00-19.45	практическое занятие	1	Отработка танцев.	малый спортзал	
84	апрель	24	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к концерту.	малый спортзал	
85	апрель	26	19.00-19.45	практическое занятие	1	Концерт.	актовый зал	Выступление в мероприятии Лицея
86	май	3	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к отчетному концерту.	актовый зал	
87	май	6	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к отчетному концерту.	малый спортзал	

88	май	8	19.00-19.45	практическое занятие	1	Подготовка к отчетному концерту.	малый спортзал	
89	май	13	19.00-19.45	практическое занятие	1	Генеральная репетиция.	малый спортзал	
90	май	15	19.00-19.45	практическое занятие	1	Отчетный концерт.	малый спортзал	открытое занятие для родителей.