

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ № 7  
от «30» августа 2024 г.  
протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 7  
А.А. Кальпшкин  
«30» августа 2024 г.  
приказ № 149-ОД от 30.08.2024 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности хореографическая студия «Грация»

Возраст обучающихся: от 7 до 14 лет

Срок реализации: 8 лет

Количество часов в год:

- 1 год обучения – 108 часов,
- 2 год обучения – 216 часов,
- с 3 по 7 год обучения – 252 часа в год,
- 8 год обучения - 288 часов в год.

Составитель:

*Погосян Марина Александровна,  
педагог дополнительного образования*

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	45

### **Раздел № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	46
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	47
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	48
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	48
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	50
2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51

# Раздел № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы хореографической студии «Грация»:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав МБОУ СОШ № 7.

### **Направленность**

Художественная.

### **Актуальность программы**

Начиная с древнейших времен, танец был и остается и способом мышления, и способом самовыражения. На всем пути исторического развития прослеживается процесс формирования характерных черт и способов выражений мыслей и чувств человека через движение, жест и позу, что привело к возникновению различных видов хореографического искусства.

Вместе с тем, характерной чертой хореографии является наиболее быстрое реагирование на изменения, происходящие в культурной жизни общества, что влечет за собой возникновение новых танцевальных форм, изменение самого пластического языка и техники движения. Таким образом, наряду с устоявшимися видами хореографии, идет постоянный процесс «вливания» новых направлений, отражающих мироощущение данного поколения.

Хореография, являясь ведущим пластическим искусством, использует в качестве материала человеческое тело, организовывая его движения по законам музыкальной гармонии. Сознательное использование сущностных основ хореографии дает право говорить об этом искусстве как об инструменте целенаправленного развития творческого потенциала ребенка, формирования его ценностных ориентаций, эстетики тела и души.

Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, позволяет совершенствовать двигательные навыки и умение работать в команде.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что используемые в программе формы, методы и средства обучения создают условия культурного, социального, профессионального самоопределения и творческой самореализации личности каждого обучающегося.

В программе представлен комплексный подход к формированию и развитию у детей творческих способностей, это одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей: развитие фантазии, креативности, чувства ритма, темпа, умения владеть и управлять своим телом, коллективности, сценического, хореографического и актерского мастерства.

Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе, активно и позитивно участвовать в преобразовании окружающего мира.

Программа хореографической студии «Грация» позволяет ребенку реализовать себя, попробовать свои силы в разных танцевальных жанрах, стилях и направлениях.

### **Отличительные особенности и новизна программы**

Программа хореографической студии «Грация», сохраняя традиционную основу хореографического образования, имеет свои отличительные черты. Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно - модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и имеет по 3 модуля на каждом году обучения (24 модуля за 8 лет).

Программа представляет синтез различных направлений хореографии: эстрадной и классической, народной и современной, которые позволяют осуществить комплексную хореографическую подготовку, что актуально в современном обществе. Но танец неотделим от природно-физической организации ребенка и его естественно-природных задатков, фактуры тела. Это привело к необходимости ввести в программу такое направление, как «Партерная гимнастика». Таким образом, представленный в программе хореографической студии «Грация» комплекс, его структура и взаимосвязь модулей является новизной.

Развитие коммуникативной компетенции позволяет выпускникам программы представлять и отстаивать свою точку зрения, выработать уважительное отношение к ценностям других людей и сообществ.

Таким образом, программа хореографической студии «Грация» представляет собой образец авторского творческого изменения преподавания, значительно отличается от существующих аналогов и позволяет достичь положительных результатов обучения, это подтверждается высокими результатами обучающихся, занимающих призовые места на конкурсах как муниципального, регионального, российского так и международного уровня.

### **Адресат программы**

Данная программа ориентирована на обучающихся в возрасте 7 до 14 лет. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей, обучающихся с учетом возрастной категории обучающихся.

### **Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы хореографической студии «Грация» составляет количество часов в год:

- 1 год обучения – 108 часов,
- 2 год обучения – 216 часов,
- с 3 по 7 год обучения – 252 часа в год,
- 8 год обучения - 288 часов в год.

### **Формы обучения**

Форма обучения по программе хореографической студии «Грация» - очная с возможностью дистанционного обучения.

Формы организации деятельности: групповая и коллективная, всем составом студии.

### **Методы обучения**

Методы организации образовательного процесса обучения по источнику получения знаний:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ, просмотр);
- практические (упражнения, самостоятельные и практические работы, импровизации, конкурсы, зачёты);
- репродуктивные;
- игровые.

### **Тип занятия**

Основными типами занятий по программе хореографической студии «Грация» являются:

- теоретический,
- практический,
- контрольный,
- репетиционный.

### **Формы проведения занятий**

Программой хореографической студии «Грация» предусмотрены следующие формы проведения занятий:

- игра,
- импровизация,
- этюд,
- педагогическая мастерская,
- беседа,
- репетиция,
- изучение основ хореографического мастерства,
- мастерская образа,
- мастерская костюма, декораций,
- ансамблевые занятия,
- постановка танца, номера,
- посещение концерта,
- экскурсия,
- творческая встреча,
- концерт,
- праздник,
- фестиваль.

Выбранные формы занятий позволяют максимально отработать практические навыки и способствует подготовке воспитанников к публичным выступлениям.

### **Срок освоения программы**

Исходя из содержания программы хореографической студии «Грация» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 34 недели в году,
- 9 месяцев в год,
- Весь срок обучения 8 лет.

### **Режим занятий**

Занятия проходят периодичностью:

- 1 - 4 год обучения: 2 раза в неделю;
- 5-8 год обучения – 3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

## **1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель** программы – развитие творческих способностей, коммуникативных и социальных компетентностей обучающихся средствами хореографического искусства.

### **Задачи программы**

Для достижения поставленной цели в ходе реализации программы предполагается решение следующих задач:

#### **Обучающие:**

- ознакомить обучающихся с многообразием мира хореографического искусства, с историей развития хореографии;
- способствовать приобретению знаний в области хореографического искусства;
- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танцев;
- способствовать приобретению исполнительских навыков классической, народной и современной хореографии;
- обучить составлению танцевальных комбинаций, инсценировок, танцев;
- формировать навыки участия в коллективной репетиционной работе и концертной деятельности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности за коллектив при совместной работе;
- воспитывать художественный вкус и культуру исполнительского мастерства;
- формировать навыки творческого самовыражения;
- воспитывать активную гражданскую позицию, равнодушное отношение к жизни;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- воспитывать культуру поведения, способность к сопереживанию, доброту и отзывчивость;
- воспитывать умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать чувство уважения к результатам труда своего и партнера;
- способствовать повышению духовного и нравственного развития;
- способствовать воспитанию важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

#### **Развивающие:**

- формировать устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- развивать навыки сценического поведения и исполнительства;
- развивать коммуникативные умения;
- развивать лидерские качества;
- развивать чувство ритма, темпа, хореографическую память;
- формировать музыкальность и артистичность;

- развивать двигательные функции, гибкость, пластичность, координацию движений, выносливость;

- развивать творческое воображение, фантазию, образное художественное мышление;
- способствовать развитию креативности мышления.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
<b>1 год обучения</b>				
1	Азбука хореографии	2	28	30
2	Шагаем в такт	3	21	24
3	Игровой стретчинг	2	10	12
<b>2 год обучения</b>				
1	Танцующий мир	2	30	32
2	Основы классического танца в партере	2	20	22
3	Развитие данных. Начальный уровень	2	10	12
<b>3 год обучения</b>				
1	Танцующая планета	2	20	22
2	Подготовка к основам классического танца: лицом к станку	2	20	22
3	Развитие данных. Базовый уровень	2	20	22
<b>4 год обучения</b>				
1	Мир танца	2	28	30
2	Основы классического танца: лицом к станку	3	21	24
3	Партерная гимнастика. Начальный уровень	2	10	12
<b>5 год обучения</b>				
1	Искусство хореографии	4	62	66
2	Основы классического танца: одной рукой за палку	2	18	20
3	Партерная гимнастика. Базовый уровень	2	11	13
<b>6 год обучения</b>				
1	В танце	4	62	66
2	Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка	2	18	20
3	Секреты гибкости	2	11	13
<b>7 год обучения</b>				
1	Вдохновенный танец	4	62	66
2	Основы классического танца: экзерсис на середине зала	2	18	20
3	Акробатика	2	11	13
<b>8 год обучения</b>				
1	Хореографическое искусство	3	63	66
2	Основы классического танца: Allegro. Комбинации прыжков	2	18	20
3	Упражнения повышенной трудности	2	11	13
	<b>Итого</b>			<b>660</b>

## 1 год обучения

### Модуль «Азбука хореографии»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Азбука танцевального движения	1	5	6
3	Упражнения для разминки	-	4	4
4	Позиции ног и рук	-	4	4
5	Прыжки	-	4	4
6	Музыкальные игры, задания, этюды на воображение	-	4	4
7	Повторение и закрепление изученного материала	-	6	6
8	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>

### Модуль «Шагаем в такт»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Образные игры	1	3	4
3	Элементы народного танца	1	3	4
4	Комбинации для разогрева	-	4	4
5	Кроссовое перемещение	-	3	3
	Постановочно-репетиционная работа	-	7	7
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>24</b>

### Модуль «Игровой стретчинг»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения для разминки	-	2	2
3	Игровой стретчинг	1	4	5
4	Партерная гимнастика	-	3	3
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

## 2 год обучения

### Модуль «Танцующий мир»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Координация	-	2	2
3	Комбинация по точкам	-	2	2
4	Ритмическая гимнастика	-	4	4
5	Танцевальные движения	-	4	4
6	Импровизация на тему животных	-	2	2
7	Знакомство с элементами народного танца. Хоровод.	1	5	6
8	Постановочно-репетиционная работа	-	10	10
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>



### Модуль «Основы классического танца в партере»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения на развитие данных	1	2	3
3	Позиции рук в партере	-	2	2
4	Позиции ног в партере	-	3	3
5	Упражнения классического танца в партере	-	12	12
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

### Модуль «Развитие физических данных. Начальный уровень»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения для разминки	1	2	3
3	Развитие данных	-	7	7
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

### 3 год обучения

#### Модуль «Танцующая планета»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Устойчивость, вращения	-	2	2
3	Положение тела в пространстве. Уровни (верхний, средний, нижний)	-	2	2
4	Положение корпуса	1	1	2
5	Танцевальные связки	-	1	1
6	Импровизация на тему природных явлений, эмоций	-	1	1
7	Элементы народного танца. Кадриль	-	4	4
8	Постановочно-репетиционная работа	-	8	8
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

#### Модуль «Подготовка к основам классического танца: лицом к станку»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Постановка корпуса лицом к станку	-	2	2
3	Позиции ног лицом к станку	-	3	3
4	Подготовка к основным движениям лицом к станку	1	10	11
5	Позиции рук	-	4	4
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

#### Модуль «Развитие данных. Базовый уровень»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения для разминки	1	2	3
3	Развитие данных	-	17	17
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

## 4 год обучения

### Модуль «Мир танца»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения у станка	-	2	2
3	Упражнения для позвоночника.	-	2	2
4	Партерные элементы	-	2	2
5	Импровизация	-	2	2
6	Элементы народного танца. Белорусский танец.	1	8	9
7	Постановочно-репетиционная работа	-	11	11
8	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>

### Модуль «Основы классического танца: лицом к станку»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Поклон	1	1	2
3	Основные движения лицом к станку	-	10	10
4	Первое port de bras	1	5	6
5	Трамплинные прыжки	-	4	4
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>24</b>

### Модуль «Партерная гимнастика. Начальный уровень»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	2	3
3	Партерная гимнастика	-	6	6
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

## 5 год обучения

### Модуль «Искусство хореографии»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Партер (техника низкого полета)	1	3	4
3	Комбинации прыжков	-	3	3
4	Кросс	-	3	3
5	Contraction, release, high release. Комбинации на основе contraction, release, high release.	1	9	10
6	Импровизация. Танцевальные этюды.	-	3	3
7	Элементы народного танца.	1	12	13
8	Постановочно-репетиционная работа	-	28	28
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>66</b>

### Модуль «Основы классического танца: одной рукой за палку»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Разогрев лицом к станку	1	2	3

3	Основные движения одной рукой за палку	1	18	19
4	Положение рук allongée, arrondi	1	4	5
5	Temps sauté по I, II, V позициям.	1	6	7
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>

#### Модуль «Партерная гимнастика. Базовый уровень»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения для разминки	1	2	3
3	Партерная гимнастика	-	8	8
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>13</b>

#### 6 год обучения

#### Модуль «В танце»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	-	6	6
3	Элементы гимнастики	1	6	7
4	Уровни по горизонтали и вертикали.	-	3	3
5	Изучение техники движений танца афро - джаз. Танцевальные комбинации в стиле афро - джаз	1	9	10
6	Импровизация. Контактная импровизация.	-	2	2
7	Элементы народного танца. Болгарский танец.	1	15	16
8	Постановочно-репетиционная работа	-	20	20
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>66</b>

#### Модуль «Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Второе port de bras	1	5	6
3	Pas echappé на вторую позицию.	-	11	11
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>

#### Модуль «Секреты гибкости»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения для разминки	1	1	2
3	Стретчинг для всех групп мышц	-	9	9
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>13</b>

## 7 год обучения

### Модуль «Вдохновенный танец»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн-джаз танце	1	4	5
3	Комбинации в партере	-	3	3
4	Свинговые раскачивания. Комбинации на основе свингов.	1	3	4
5	Комбинации с элементами модерн – джаза.	-	5	5
6	Импровизация свобода тела	-	2	2
7	Элементы народного танца. Татарский танец.	1	18	19
8	Постановочно-репетиционная работа	-	26	26
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>66</b>

### Модуль «Основы классического танца: экзерсис на середине зала»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Ракурсы croisé et effacé на середине зала.	1	1	2
3	Экзерсис на середине зала	-	10	10
4	Большие позы croisé et effacé на середине зала	-	3	3
5	Temps lie par terre на середине зала	-	3	3
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>

### Модуль «Акробатика»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	-	1	1
3	Акробатика	1	8	9
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>13</b>

## 8 год обучения

### Модуль «Классический танец»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Хореографическое искусство	1	27	28
2	Основы классического танца: Allegro. Комбинации прыжков	1	18	19
3	Упражнения повышенной трудности	1	18	19
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>63</b>	<b>66</b>

### Модуль «Основы классического танца: Allegro. Комбинации прыжков»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Экзерсис у станка	-	2	2
3	Экзерсис на середине	-	2	2
4	Allegro. Комбинации прыжков	1	10	11

5	Вращение Chainé.	-	3	3
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>

### Модуль «Упражнения повышенной трудности»

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	-	1	1
3	Упражнения повышенной трудности	1	8	9
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>13</b>

## Содержание изучаемого курса программы

### 1 год обучения

#### Модуль «Азбука хореографии»

**Цель:** развитие интереса к хореографическому искусству, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

#### **Задачи**

##### **обучающие:**

1. содействовать усвоению знаний о положении рук, ног, головы;
2. содействовать овладению основ хореографии;
3. сформировать знание по постановке корпуса;
4. содействовать овладению техники прыжка;
5. сформировать знание о музыкальных играх;
6. дать возможность применить на практике полученные знания о перемещении в пространстве.

##### **развивающие:**

1. способствовать развитию навыка движения под музыку;
2. развивать чувство ритма;
3. развивать умение выражать образ в разном эмоциональном состоянии;
4. развивать воображение;

##### **воспитательные:**

1. воспитывать в детях бережные отношения друг к другу;
2. развивать инициативу у обучающихся к совместной деятельности;
3. содействовать воспитанию у ребенка интереса к танцевальной деятельности.

#### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- знать позиции рук и ног.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движения;
- запоминать задание педагога;
- уметь правильно исполнять задания и упражнения по изученным темам.

#### **1. Вводное занятие**

##### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Азбука танцевального движения**

##### **Теория**

Беседа об основных понятиях хореографии, правила и техника исполнения. Правила движения под музыку. Ознакомление учащихся с танцевальной азбукой и выполнение элементарных упражнений: поклон, постановка корпуса. Понятие осанка. Положение головы. Знакомство с поочередным вступлением.

#### ***Практика***

Демонстрация упражнений на постановку корпуса. Знакомство учащихся с элементами танцевальных движений и их разучивание: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки, положение рук во время выполнения упражнений.

### **3. Упражнения для разминки.**

#### ***Теория***

Объяснение различных видов упражнений с нагрузкой на различные группы мышц в эстрадной хореографии.

#### ***Практика***

Упражнения, разогревающие мышцы тела: голова. Виды движений: наклон вперед и назад; наклоны вправо и влево; повороты вправо и влево; sundari вперед - назад и из стороны в сторону.

Упражнения для плечевого пояса. Виды движений: подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед – назад; твист плеч; шейк плеч.

Упражнения для грудной клетки. Виды движений: движения из стороны в сторону; движения вперед – назад; подъем и опускание; твист; упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины; повороты корпуса «спираль»; наклоны корпуса; упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов.

Упражнения для рук. Виды движений различны.

Упражнения для ног.

### **4. Позиции ног и рук**

#### ***Теория***

Позиции рук и ног. Правила исполнения.

#### ***Практика***

Практическая работа по изучению позиции ног – по 1, 2, 3, 4, 5, 6 выворотных и параллельных. Позиции рук – подготовительная 1, 2, 3.

### **5. Прыжки.**

#### ***Теория***

Объяснение техники исполнения прыжка.

#### ***Практика***

Практическое усвоение техники толчка и приземления, зависание в воздухе. Прыжки по уже изученным позициям по 6,1. Смена позиций.

### **6. Музыкальные игры, задания, этюды на воображение.**

#### ***Теория.***

Объяснение правил игры и правильность исполнения заданий. Понятие воображение.

#### ***Практика.***

Изучение музыкально-ритмических игр: «Мы едем, едем, едем...», «Как мы пляшем, покажи», «Зайка, попляши», «Если нравится тебе, то делай так».

Этюды на воображение: «раннее утро», «танцуем галопом», «прогулка по лесу», «давай дружить», «море волнуется раз...».

### **7. Повторение и закрепление изученного материала.**

#### ***Практика.***

Репетиционная деятельность по отработке и закреплению изученных разделов и тем.

### **8. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### ***Практика***

Контрольное занятие в форме открытого занятия

### **Модуль «Шагаем в такт»**

**Цель:** развитие интереса к хореографическому искусству, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

#### **Задачи**

**обучающие:**

1. расширить знания основ хореографии,
2. содействовать усвоению знаний терминологии народного танца,
3. дать возможность применить на практике полученные знания о перемещении в пространстве,
4. закрепить в самостоятельной деятельности умение исполнять изученный танец.

**развивающие:**

1. развивать навык исполнения элементов русского танца;
3. развивать умение выразить образ в разном эмоциональном состоянии;
4. развивать умение изображать в танцевальном шаге повадки животных (кошки, лисы и других животных);

**воспитательные:**

1. воспитание бережного отношения друг к другу;
2. развивать инициативу в обучающихся к совместной деятельности;
3. воспитать уважительное отношение к различным хореографическим и музыкальным жанрам.

**Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- основы народного танца.

**Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.

**1. Вводное занятие*****Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

**2. Образные игры*****Теория***

Беседа на темы: образ танца (оригинальность), инсценировка песен, сюжетные композиции.

***Практика***

Придумывание персонажей и сочинение историй. «Море волнуется», «Гулливер и лилипуты», «Цапля и лягушка», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

**3. Элементы русского народного танца*****Теория***

Теоретическая основа танцевальных элементов.

***Практика***

Практическая работа по освоению элементов русского народного танца. Шаги: шаркающий шаг, переменный шаг, девичий ход с переступаниями, боковое припадание. Движения на перескоках: перескоки с ноги на ногу по 5-1 свободной позиции с продвижением в сторону, моталочка, веревочка – простая, двойная, с переступанием на каблук. Хлопки и хлопущки (для мальчиков): удары по голенищу спереди и сзади; фиксирующие, скользящие удары, по подошве сапога, по груди, по полу; поочередные удары по голенищу спереди, сзади, по голенищу спереди крест-накрест.

**4. Комбинации для разогрева*****Теория***

Разъяснение необходимости разогрева тела подготовки его к занятию

***Практика***

Изучение на практике танцевальных движений и элементов для разогрева и подготовки тела к занятию, соединение элементов в комбинации. Упражнения для плечевого пояса, для корпуса и рук, для мышц ног.

## **5. Кроссовое перемещение**

### **Теория.**

Разъяснение понятия перемещения в пространстве.

### **Практика.**

Различные виды движений по диагонали, перемещение колоннами. Исполнение учебных комбинаций в продвижении и перемещение по залу.

## **5. Постановочно - репетиционная деятельность.**

### **Теория.**

Лекция по теме: как строится композиционный рисунок танца, структура танца.

### **Практика.**

Практическая работа над постановкой танцевальных этюдов.

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

## **Модуль «Игровой стретчинг»**

**Цель:** физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- обучение детей основам техники стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений;
- изучение техники безопасности на занятиях, самоконтроль при выполнении упражнений.

#### **развивающие:**

- улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
- развитие памяти, мышления и внимания;
- формирование здорового костно–мышечного аппарата, снижение риска травматизма.

#### **воспитательные:**

- формирование интереса к данному виду деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развитие в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;

- воспитание трудолюбия, упорства и волевых качеств.

#### **Обучающийся должен знать:**

- Понятия и термины программных движений.
- Правила выполнения упражнений.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- Точно и правильно выполнять движения.
- Выполнять и запоминать задания педагога.

## **1. Вводное занятие**

### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

### **Практика**

Базовые упражнения.

## **2. Упражнения для разминки**

### **Теория**



Теория разминки.

### **Практика**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

### **3. Игровой стретчинг**

#### **Теория**

Изучение правил игры. Понятие «музыкальной фразы», «медленнее», «быстрее», «тише», «громче» в музыкальном произведении.

#### **Практика**

Упражнение «Зёрнышко», упражнение «Ходьба», упражнение «Бабочка», упражнение «Змейка», упражнение «Птичка», упражнение «Кот», упражнение «Рыбка», упражнение «Неваляшка», упражнение «Лодка», упражнение «Дождик», упражнение «Деревце».

### **4. Партерная гимнастика**

#### **Теория**

Теория партерной гимнастики

#### **Практика**

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук.

### **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета.

## **2 год обучения**

### **Модуль «Танцующий мир»**

**Цель:** овладение обучающимися основам техникам хореографии.

#### **Задачи обучающие:**

1. содействовать овладению правилам координации;
2. сформировать знания о движении по точкам;
3. сформировать знания о выворотном положении ног.

#### **развивающие:**

1. сформировать интерес и уважение к русской культуре и народному творчеству;
2. сформировать и развить умение импровизировать на заданную тему;
3. развить навык общения и работе в паре;
4. развивать самостоятельность при исполнении изученного танца.

#### **воспитательные:**

1. воспитывать умение коллективной работы;
2. воспитать чувство ответственности за общее дело.

#### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- способы координации;
- точки зала.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий;
- уметь импровизировать;
- исполнять изученный танцевальный материал, танец.

### **1. Вводное занятие**

#### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Координация**

### ***Теория***

Беседа на тему «координация».

### ***Практика***

Практическое освоение способов координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм. Движения несколькими центрами одновременно, координирование темпов, медленного с быстрым, плавное движения с резким.

## **3. Комбинация по точкам**

### ***Теория***

Разъяснение понятия точка в зале.

### ***Практика***

Практическое изучение точек в зале 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Смена направления тела относительно точки. Выполнение танцевальных движений лицом в заданную точку. Выполнение движений, меняя направление относительно точек в зале.

## **4. Ритмическая гимнастика**

### ***Теория***

Беседа о значении комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части.

## **Модуль «Основы классического танца в партере»**

**Цель:** Знакомство с техникой и терминологией классического танца, развитие физических данных, координации, волевых качеств.

## **1. Вводное занятие**

### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Упражнения на развитие данных**

### ***Практика***

Упражнения на стопы: подвижность голеностопа, на выворотное положение стопы. Упражнения на формирование птички в стопе. Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе: бабочка, лягушка и т. д. Упражнения на растяжку: различные виды складок, шпагаты. Упражнения на гибкость: коробочка, колечко, мостики. Силовой комплекс: различные виды планок, столлик, отжимание, качание пресса, броски ног.

## **3. Позиции рук в партере**

### ***Теория***

Освоение позиций и положений рук классического танца: подготовительное положение, 1,2,3.

### ***Практика***

Лежа в партере проучивается правильное положение корпуса, затем подготовительное положение рук, первая и третья позиции, в последнюю очередь вторая позиция.

## **4. Позиции ног в партере**

### ***Теория***

Освоение позиций ног классического танца: 1,2,6.

### ***Практика***

Лежа в партере проучивается правильное положение корпуса, затем шестая и первая позиции, в последнюю очередь вторая позиция

## **5. Упражнения классического танца в партере**

### ***Теория***

Термины классического танца: перевод и их значение demi-plie, grand plie, battements tendu, battements tendu jete, battements retire, releve lent ,demi-rond, battements tendu jete. Правила исполнения изучаемых движений.

### ***Практика***

Лежа в партере проучиваются: 1. - Правильное положение корпуса в позициях ног: I, II. 2. - Demi-plie на I, II позициях. 3. - Grand plie на I, II позициях. 4. - Battements tendu из I позиции

в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arriere). 5. - Battements tendu jete из I позиции в сторону, вперед, назад. 6. - Demi-rond. 7. - Battements retire 8. - Releve lent на 45°, 90°. - Grand battements tendu jete в сторону, назад, вперед.

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика**

Открытое занятие в конце второго полугодия.

## **Модуль «Развитие физических данных. Начальный уровень»**

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- Обучение приемам правильного дыхания;
- Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка

- Обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- Формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

#### **развивающие:**

- Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- Развитие темпово-ритмической памяти учащихся.

#### **воспитательные:**

- Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.
- Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

#### **Обучающийся должен знать:**

- о пользе занятий физическими упражнениями;
- элементарные сведения об организме человека.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять базовые элементы гимнастики.

## **1. Вводное занятие**

### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

### **Практика**

Базовые упражнения.

## **2. Упражнения для разминки**

### **Теория**

Теория разминки.

### **Практика**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

## **3. Развитие данных**

### **Теория**

Строение и функции человеческого тела.

### **Практика**

1. Упражнения для стоп

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

#### *2. Упражнения на выворотность*

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

### **3 год обучения**

#### **Модуль «Модуль «Танцующая планета»**

**Цель:** совершенствование специальных знаний, умений и навыков с увеличением силовой нагрузки.

##### **Задачи**

##### **обучающие:**

- создать условия для получения обучающимися знаний об устойчивости;
- закрепить в самостоятельной деятельности знаний о выворотности, вытянутости ноги;
- уточнить представление о танцевальной культуре;
- содействовать освоению рисунков кадрили.

##### **развивающие:**

- способствовать развитию навыка соединения движений в комбинацию;
- способствовать развитию умения исполнить движения у станка;
- развивать самостоятельность при изображении в танцевальной комбинации природных явлений;
- развивать познавательный интерес к самостоятельному выражению чувства;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение использовать уровни пространства в импровизации.

##### **воспитательные:**

- содействовать воспитанию и развитию коммуникативных способностей;
- содействовать воспитанию ответственности, трудолюбия, активности.

##### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- начальные элементы экзерсиса
- Рисунки кадрили.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий;
- связывать движения в танцевальную комбинацию.

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

#### **2. Устойчивость, вращения.**

##### ***Теория***

Знакомство с устойчивостью как основной исполнительского мастерства. Основные требования: выворотность, вытянутость, правильное распределение центра тяжести и центра

опоры. Разновидность поворотов и вращений.

### ***Практика***

Технология устойчивости – умение держать вертикальную линию (ось) и положение корпуса «над ногами», как инструмент процесса достижения устойчивости. Системный подход к процессу овладения техникой устойчивости. Классификация вращений по формам, группам, видам и их разновидностям, характеру. Устойчивость как основной элемент техники исполнения вращений. Приемы и технология исполнения вращения: вращательный толчок, вращение, завершение вращения. Отличительные особенности темпового и количественного исполнения вращений. Роль и значение подготовки в технологии изучения вращений Полуповороты и повороты в V позиции. Шене, тур, поворот по б позиции.

### **3. Положение тела в пространстве. Уровни**

#### ***Теория***

Знакомство с понятием уровни верхний, средний, нижний.

#### ***Практика***

Освоение на практике трёх видов уровней верхний, средний, нижний (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа). Игра «Фотоальбом»

Твисты и спирали торса в положении сидя. Упражнения на contraction и release в положении сидя. Упражнения стрейч-характера в различных положениях. Комбинации с переходами из одного уровня в другой, чередование.

### **4. Положения корпуса**

#### ***Теория***

Знакомство с терминами release. roll down, roll up, flat back, arch.

#### ***Практика***

Освоение основных положений тела release (расширение, распространение) contractions (сосредоточение) roll down, roll up, flat back, arch. Смена положений тела из одного в другое. Изучение положений корпуса в различных уровнях.

### **5. Начальные элементы экзерсиса.**

#### ***Теория***

Беседа о понятиях экзерсис – «упражнение», комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу танцевальных занятий, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

#### ***Практика***

Экзерсис у станка – методика исполнения и отработка движений, разогрев костно-мышечного аппарата. Задача экзерсиса у станка – выработка правильной постановки корпуса, устойчивости, выворотности, силы и эластичности суставно - связочного аппарата. Изучение упражнений происходит лицом и боком к станку. Необходимо соблюдать правильное положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом. Plie, grandplie, releve, battement tendu, battement tendu jete. По 1,5 позициях

### **6. Танцевальные связки.**

#### ***Теория***

Понятие танцевальная связка.

#### ***Практика***

Соединение изученных движений в танцевальную связку.

### **7. Импровизация на тему природных явлений, эмоций**

#### ***Теория***

Значение импровизации

#### ***Практика***

Упражнения на импровизацию природных явлений, стремление передать в танце настроение, характер, создание образа. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы. Игра «Помощь по дому» (забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье). Изображение эмоций: злость, радость, счастье, уныние.

### **8. Кадриль**

#### ***Теория***

Русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре

и народному творчеству.

### ***Практика***

Освоение рисунков кадрили: «квадрат», «звездочка», «шеренги». Кадриль «Городская». Основной ход: «с удара», элементы кадрили «парные» и фигуры кадрили.

### **4. Постановочно-репетиционная работа**

#### ***Практика.***

Постановка и отработка концертных номеров. Закрепление изученного материала.

### **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Модуль «Подготовка к основам классического танца: лицом к станку»**

**Цель:** Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

### **1. Вводное занятие**

#### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Постановка корпуса лицом к станку**

#### ***Теория***

Постановка опорно-двигательного аппарата, правильное положение корпуса, рук на станке, понятия опорной и рабочей ноги.

#### ***Практика***

Постановка корпуса в позиции ног VI. - Preparatione к упражнениям лицом к станку, положение рук на станке.

### **3. Позиции ног лицом к станку**

#### ***Теория***

Позиции ног: I, II, III, V. Правила постановки корпуса в позициях ног I, II, III, V.

#### ***Практика***

Лицом к станку проучиваем I, II, III, V и переводы из позиции в позицию, следим за правильной постановкой корпуса.

### **4. Подготовка к основным движениям лицом к станку**

#### ***Теория***

Термины классического танца: перевод и их значение demi-plie, releve, подготовка к battements tendu, подготовка к battements tendu jete, положение sur le cou-de-pied, battements retire, подготовка к battements frappes, подготовка к battements fondu, подготовка к rond de jambe en l'air, releve lent, demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans, grand battements tendu jete через точку). Правила исполнения изучаемых движений.

#### ***Практика***

- Demi-plie на I, II, III, V позициях.
- Releve на полупальцы в I, II, V позициях.
- Подготовка к Battements tendu из I, III, V позиций в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arriere). Через полупалец исполнение.
- Подготовка к Battements tendu jete из I и V позиции в сторону, вперед, назад.
- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам.
- Положение sur le cou-de-pied: Обхватное, условное спереди, основное сзади.
- Demi-plie в положении условного cou-de-pied спереди и сзади.
- Подготовка к Battements fondu в сторону, вперед, назад носком в пол.
- Подготовка к Battements frappes в сторону, вперед, назад носком в пол.
- Battements retire до положения cou-de-pied спереди и сзади.
- Releve lent на 45° через точку на полу.
- Grand battements tendu jete с и 5 позиции в сторону, назад, вперед через точку на полу.

### **5. Позиции рук**

#### ***Теория***

Термины классического танца: allongee, arrondi. Освоение позиций рук 1,2,3. Правила

исполнения изучаемых движений.

### ***Практика***

Позиций рук 1, 2, 3. Переводы из позиции в позицию. Движения для головы: повороты направо и налево, наклоны вперед и назад. Позиции рук в положении *arrondi*; *allonge*.

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### ***Практика***

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

## **Модуль «Модуль «Развитие данных. Базовый уровень»**

**Цель:** развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования

#### **развивающие:**

- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- формирование навыков культуры движений;
- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно - двигательного аппарата учащегося;

#### **воспитательные:**

- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

#### **Обучающийся должен знать:**

- о пользе занятий физическими упражнениями;
- элементарные сведения об организме человека.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- Уметь правильно выполнять упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

## **1. Вводное занятие**

### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

### ***Практика***

Базовые упражнения.

## **2. Упражнения для разминки**

### ***Теория***

Теория разминки.

### ***Практика***

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

## **3. Развитие данных**

### ***Теория***

Строение и функции человеческого тела.

### ***Практика***

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  
— вращательные движения стопами внутрь и наружу;  
— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  
— упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

### **4 год обучения**

#### **Модуль «Модуль «Мир танца»**

**Цель:** совершенствование специальных знаний, умений и навыков хореографической техники и исполнительского мастерства.

##### **Задачи**

##### **обучающие:**

1. сформировать знание об изоляции;
2. содействовать овладению перекатов в партере;
3. содействовать овладению комплекса упражнений для позвоночника.

##### **развивающие:**

1. развить техничность при исполнении элементов экзерсиса;
2. развить техничность и грамотную работу при исполнении упражнений у станка.

##### **воспитательные:**

1. воспитывать умение сотрудничать, находить нужное решение;
2. ориентирование обучающихся на успех, на совершенствование исполнительского мастерства.

##### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- варианты изоляций.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- выполнять перекаты в партере.

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

#### **2. Тренаж к эстраднему танцу**

##### ***Теория.***

Беседа об эстрадном танце.

##### ***Практика***

Тренаж к эстраднему танцу разучивается в логической последовательности, усложняется и совершенствуется. Комбинирование движений разных центров: - голова – плечи; - грудная клетка – руки; - руки – ноги; - cftch step - перенос веса тела с одной ноги на другую; - kick («пинок»); - lay ont - отклонение торса от работающей ноги; - demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям, возможно изменение динамики движения, а также сочетание с



движением торса (спираль, поклон) - battment tendu и battment tendu jebe по параллельным позициям, а также с сокращенной стопой и координацией рук.

### **3. Упражнения у станка**

#### ***Теория***

Беседа о задачах и целях упражнений у станка. Методика построения упражнений у станка.

#### ***Практика***

Изучение базовых движений: Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку). Contract-release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед. Plie: demi-plie contract-release корпуса; grand-plie contract-release (лицом к станку); grand-plie с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plie releve с отклонением корпуса назад – диагональ. Battements tendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад). Battement tendu jete pique. Swing balancoire (вперед-назад). Battement fondu в координации с движением рук. Battement developpe point-flex. Battements developpe через passe contract. Kick. Kick ballchange. Pelvis stretch (лицом к станку).

### **4. Упражнения для позвоночника.**

#### ***Теория***

Знакомство с техникой упражнений для позвоночника.

#### ***Практика***

Основные, базовые движения современного танца для позвоночника это: Rolldown/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/ вверх. Flatback – наклон торса на 90 градусов, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию. Deepbodybend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, Curve - загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в «солнечном сплетении». Поясница в этом движении участия не принимает. Twist торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

### **5. Комплексы изоляций**

#### ***Теория***

Знакомство с понятием изоляция. Правило и техника исполнения изоляции. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги.

#### ***Практика***

Движения 3х и более центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении. Изучение isolation головы. Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг. Плечи Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг. Изучение isolation грудной клетки, accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Side stretch. Deep body bend. «Table top» (вперед, в сторону). Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend. Body bend demi-plie с последующим stretch. Relax. Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hip lift. Soul hiplift. Изучение isolation ног (стоя): Knee raise. Battements tendus и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Knee raise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange. Ноги (сидя): Point flex стопы. Изоляция пальцев. Круги стопы. Круги от колена. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям. Изучение isolation рук Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

### **6. Партерные перекаты**

#### ***Теория***

Изучение правил и техники исполнения движений партера.

#### ***Практика***

Перекаты из положения сидя в группировке, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика), освоение позы «зародыша». Изучение прямых поворотов на полу (бревно), подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

### **6. Импровизация**

### **Теория**

Беседа о роли дыхания в импровизации, каждое движение построено на дыхании. Понятие контактной импровизации.

### **Практика**

Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разноритмическая схема). Эмоциональная сторона техники импровизации (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ - отклик тела»). Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней и ракурсов. Импровизация с музыкой. Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»). Центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание». Танец от разных частей тела.

### **7. Элементы народного танца. Белорусский танец.**

#### **Теория.**

Особенности белорусского танца.

#### **Практика**

Основные элементы и ходы белорусского танца: шаг польки, галоп, шаг с подскоком, притопы, простой шаг с продвижением вперед и назад, переменный шаг с продвижением вперед и назад. Припадание с поворотом по точкам. Дроби: «дробная дорожка». «Крыжачок», «Веселуха», «Лявониха»: основной ход, поочередные выбрасывания ног на каблук вперед, тройные притопы с поклоном, тройные подскоки на двух ногах.

#### **Постановочно-репетиционная работа**

#### **Практика.**

Постановка и отработка концертных номеров. Закрепление изученного материала.

### **8. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета.

### **Модуль «Основы классического танца: лицом к станку»**

**Цель:** Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

#### **1. Вводное занятие**

##### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Поклон**

##### **Теория**

История поклона. Виды поклонов.

##### **Практика**

Изучение поклона классического танца у девочек и у мальчиков. Во втором полугодии усложняем вариант поклона.

#### **3. Основные движения лицом к станку**

##### **Теория**

Термины классического танца: перевод и их значение grand plie, battements tendu, battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans, grand battements tendu jete. Правила исполнения изучаемых движений.

##### **Практика**

Все движения исполняются лицом к станку, держась двумя руками за палку. - Demi-plie на I, II, V позициях - Releve на полупальцы в I, II, V позициях. - Grand plie на I, II и V позициях - Battements tendu, - Battements tendu jete - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans - Battements fondu на 45°. - Battements retire до положения passe спереди и сзади. - rond de jambe en l'air. - Releve lent на 90°. - Grand battements tendu jete - Перегибы корпуса назад.

#### **4. Первое port de bras**

##### **Теория**

Термин классического танца port de bras: перевод и его значение. Правило исполнения.

### **Практика**

Проучивание первого port de bras.

## **5. Трамплинные прыжки**

### **Теория**

Правила техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка.

### **Практика**

Трамплинные прыжки

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика**

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

## **Модуль «Партерная гимнастика. Начальный уровень»**

**Цель:** привлечение детей к систематическим занятиям партерной гимнастикой и формирование физической культуры занимающихся.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- Приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования.

#### **развивающие:**

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «гимнастика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни.

#### **воспитательные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

#### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- представлять структуру учебной комбинации.

## **1. Вводное занятие**

### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Упражнения для разминки**

### **Теория**

Теория разминки.

### **Практика**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

## **3. Партерная гимнастика**

### **Теория**

Строение и функции человеческого тела.

### **Практика**

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тел.

Расслабляющие упражнения для спины. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подошвы ступней соединить. Удерживать растяжку 30 секунд. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, одна закинута на другую. Усилим верхней ноги толкать нижнюю: 20-30 сек.

2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава Упор на коленях и голенях. Отклоняться вперед и назад

(пальцы рук направлены к коленям и наоборот).

3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Перекат на спине, сцепив руками колени. Лежа на спине, дотронуться пальцами пол за головой.

4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины. «Книжка». Поднятие нижней части туловища (лежа на полу)

5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Мост (по VI с прямыми коленями).

6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Выпад (вправо – влево). Выпад со скрещенными ногами, держась за опору (в сторону).

7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на весу.

8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Шпагаты: одна нога на скамейке

9. Упражнения на исправление осанки: 1.«Ласточка». 2.«Колобок». 3.«Кошечка». 4.«Колечко». 5.«Коробочка».

10. Прыжки: 1. С продвижением в полушпагате; 2. По I позиции с сокращенными стопами; 3. Шаг на правую ногу и в темпе на ней подпрыгнуть, левая – согнуть в колене.

11. Элементы акробатики: 1.Перекат на грудь.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

### **5 год обучения**

#### **Модуль «Искусство хореографии»**

**Цель** – способствовать творческой самореализации личности обучающегося, ее социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.

##### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями модуля,
- формировать музыкально-ритмическую координацию движений.

##### **развивающие:**

- развить навыки координации движений в различных видах шагов и бега, в упражнениях на полу, в экзерсисе у станка и на середине зала, а также музыкально - ритмическую координацию движения;

- развить двигательные функции при помощи вспомогательных физических упражнений (parterre) и в экзерсисах;

- Развивать творческие способности детей, активизацию воображения и расширение кругозора.

##### **воспитательные:**

- развить глубокий, устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- развить чувство личной ответственности за результаты своей деятельности.

##### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- элементы украинского танца

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий,

- исполнять вращения,
- выполнять Contraction, release, high release.

## **1. Вводное занятие**

### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Партер (техника низкого полета)**

### ***Теория***

Техника низкого полёта.

### ***Практика***

Упражнения, закрепляющие технику исполнения перекатов. Спирали Виды поворотов на полу. Построение и разучивание комбинаций в партере. Гимнастические элементы.

## **3. Комбинации прыжков**

### ***Теория***

Беседа о соединении различных видов прыжком между собой в комбинацию.

### ***Практика***

Прыжки обычно используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации. Возможны небольшие связки, построенные на прыжках. Прыжки исполняются на месте и с передвижением в пространстве. Прыжки с двух ног на две на одну (Jump); с одной ноги на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop).

## **4. Кросс.**

### ***Теория***

Лекция о перемещении в пространстве. Техника вращения.

### ***Практика***

Техника вскока, подъем на полупальцы, вращение в плие, на полупальцах, различные виды поворотов. Вращение как способ перемещения в пространстве. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360 градусов. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.

## **5. Экзерсис на середине зала**

### ***Теория***

Знакомство с построением экзерсиса на середине.

### ***Практика***

Plie с различными движениями рук. Battement tandu et Battement tandu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions). Rond de jamb par terre с подготовкой к турам. Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям. Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка. Выстраивание сложных, лексически насыщенных комбинаций.

## **6. Contraction, release, high release. Комбинации на основе contraction, release, high release.**

### ***Теория***

Лекция о Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release (расширение) - тело танцора расширяется в пространстве. Contraction на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения - естественность, динамическая окраску движениям. Contraction не динамическое движение, сжатие за счет сокращения мышц, а не их движения. Contraction как аккумуляция внутренней энергии, в реализации движения release. Фиксация Contraction и release (глубина таза, позвоночник, положение головы).

### ***Практика***

Упражнения: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя. Положение головы, T- позиция. Упражнения в парах (contraction, release). Разучивание комбинаций на основе этих приемов.

## **7. Импровизация. Танцевальные этюды.**

### ***Теория***

Беседа о приёмах работы в паре, о приемах сочинения танцевальных этюдов.

### ***Практика***

Изучение на практике техники параллель и оппозиция. Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-

отклик тела...». Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Упражнения поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность» Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.

## **8. Элементы народного танца. Русский танец.**

### ***Теория***

Знакомство танцевальной культурой России. Русский танец «Кадриль». Особенности и манера исполнения.

### ***Практика***

Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Кадриль».

## **9. Постановочно-репетиционная работа**

### ***Практика.***

Постановка и отработка концертных номеров. Закрепление изученного материала.

## **10. Контрольно-проверочные мероприятия**

### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Модуль «Основы классического танца: одной рукой за палку»**

**Цель:** Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

### **1. Вводное занятие**

#### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Разогрев лицом к станку**

#### ***Практика***

Разогрев лицом к станку в медленном темпе в комбинации по первой позиции Demi-plie с Releve, battements tendu, battements tendu jete, перегибы корпуса назад, чтобы подготовить мышцы к исполнению основного экзерсиса.

### **3. Основные движения одной рукой за палку**

#### ***Теория***

Термины классического танца: перевод и их значение demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, , battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete. Правила исполнения изучаемых движений.

#### ***Практика***

Все движения исполняются крестом с правой и левой ноги, держась одной рукой за палку: - Demi-plie на I, II, V позициях - Releve на полупальцы в I, II, V позициях. - Grand plie на I, II и V позициях - Battements tendu, - Battements tendu jete - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans – Battements fondu на 45°. - Battements frappes - rond de jambe en l'air. – Releve lent на 90° – Battements developpe, - Grand battements tendu jete - Port de bras 3-я форма.

### **4. Положение рук allongée, arrondi**

#### ***Теория***

Термины классического танца allongee, arrondi: перевод и его значение. Правила исполнения.

#### ***Практика***

Проучивание allongee, arrondi.

### **5. Temps sauté по I, II, V позициям.**

#### ***Теория***

Правила техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка. Термин классического танца Temps saute перевод и его значение. Правило исполнения.

#### ***Практика***

Проучивание. Temps saute по I, II, V позициям.

### **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика** Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

### **Модуль «Партерная гимнастика. Базовый уровень»**

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

**Задачи:**

**обучающие:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;

- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

**развивающие:**

- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;

**воспитательные:**

- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

**Обучающийся должен знать:**

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Обучающийся должен уметь:**

- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве.

### **1. Вводное занятие**

**Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика**

Базовые упражнения.

### **2. Упражнения для разминки**

**Теория**

Теория разминки.

**Практика**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

### **3. Партерная гимнастика**

**Теория**

Строение и функции человеческого тела.

**Практика**

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. 1. Лежа на полу. Одновременное сведение лопаток, распрямить поясницу и напрячь ягодичные мышцы. Удерживать 5 сек., расслабиться. Затем поднять голову вверх, чтобы растянуть заднюю часть шеи и верхнюю часть спины.

2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. 1. Упор на коленях и голенях. Отклоняться вперед и назад (пальцы рук направлены к коленям и наоборот)

3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. 1. Стоя «Замок»; 2. Стоя «Замок» сзади внизу, наклон корпуса вниз, руки поднять вверх

4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины. 1. Стоя спиной к станку, положить ногу на станок. Наклоны вперед, назад. 2. Упражнение на скамейке, прогибание с помощником. Партнер удерживает ноги на полу.

5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. 1. Мост на локтях. 2. Складка с опорной на стойке. Стоя спиной к станку, ухватиться (руками за нижнюю палку, ноги – упор в стенку, наклон удерживать 10 сек.

6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра 1. Ползунчик с опорой на скамейку

7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы 1. Сидя на коленях, одной рукой возьмитесь за пятки, так, чтобы они не расходились, другой – за палку (станок). Отрывая колени от пола, удерживать давление 10 сек.

8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 1. Grands battements jetés у станка по всем направлениям.

9. Упражнения на исправление осанки. 1. Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком)

10. Прыжки. 1. Перескоки с ноги на ногу с продвижением. 2. Прыжок в Шпагат.

11. Элементы акробатики 1. Колесо на локтях и одной руке.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

### **6 год обучения**

#### **Модуль «В танце»**

**Цель** – способствовать творческой самореализации личности обучающегося, ее социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.

##### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями модуля,
- научить базовым знаниям в хореографическом искусстве.

##### **развивающие:**

- развить умение двигаться в характера афро-джаз танца,
- развить умение двигаться в различных уровнях

##### **воспитательные:**

- развить глубокий, устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- развить чувство личной ответственности за результаты своей деятельности.

##### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- правила исполнения гимнастических элементов.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий;
- двигаться в различных уровнях;
- двигаться в стиле афро-джаз танца.

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации**

##### ***Теория***



Знакомство с принципами построения комбинации с использованием прыжков, шагов, вращений.

### ***Практика***

Практическое объединение изученных шагов, прыжков, вращений в единые логические танцевальные комбинации.

## **3. Элементы гимнастики**

### ***Теория***

Знакомство с техникой безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

### ***Практика***

Упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки» с прямыми ногами, в «разножке», «стойка на руках», Подготовительные упражнения для укрепления мышц рук «бег на руках», «мини- стойка». упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). Комбинации «Колесо» вперед-назад. Упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веребочка», складки в «Разножке», упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков (вперед- назад). Выход в «Кувырок» из «Березки» через «Складку».

## **4. Уровни по горизонтали и вертикали.**

### ***Теория***

Лекция о расположении тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо. Техника передвижения танцора по горизонтали и вертикали.

### ***Практика***

В различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (в нижних уровнях). В партере выполнение упражнений стрэтч-характера, т. е. растяжки. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Варианты уровней.

«Стоя»: а) верхний уровень (на полупальцах); б) средний уровень (на всей стопе); в) нижний уровень (колени согнуты).

«На четвереньках»: а) опора на руках и коленях; б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

«На коленях»: а) стоя на двух коленях; б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

«Сидя»: а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе); б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); в) вторая позиция (ноги разведены в стороны); г) четвертая позиция или swastic; д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой); е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно); ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута); з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола). Пятая позиция ног в положении сидя - два варианта (1. колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). 2. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т. е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу. Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку).

## **5. Изучение техники движений танца афро-джаз**

### ***Теория***

Беседа об особенностях афро-джаза, его происхождении.

### ***Практика***

Практическое овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову: проучивание основных шагов (простого и тройного). Изучение элементов скольжения. Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения). Использование всех ранее

проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза. Появление диксиленда и свинга. Разогрев, разминка, изучение ритмических рисунков в стиле Афро-джаз. Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха. Ритмичные хлопки в Афро-стиле. Соединение движений, изученного материала в танцевальные комбинации. Использование музыки для свободной импровизации учащихся. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Сочинение комбинаций. Умение ориентироваться в пространстве.

## **6. Импровизация.**

### **Теория**

Беседа о способах построения импровизации.

### **Практика**

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений). Контактная импровизация. Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс». Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.

## **7. Элементы народного танца. Болгарский танец. Теория.**

Беседа об особенностях болгарского танца.

### **Практика.**

Работа над этюдами (Болгарский этюд). Освоение поз и движений народных танцев.

## **8. Постановочно-репетиционная работа**

### **Практика.**

Подготовка танцевальных номеров. Отработка и закрепление изученного материала. Освоение исполнительского мастерства танцора.

## **9. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Модуль «Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка»**

**Цель:** Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

### **1. Вводное занятие**

#### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Комбинации движений экзерсиса у станка**

#### **Теория**

Термины классического танца: перевод и их значение. Правила исполнения изучаемых движений *pas de terre, degage, pour 1e pied, piqué, balanoiré, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe.*

#### **Практика**

-Комбинация *plié -Relevé - Grand plié.*

-Комбинация *Battements tendu c degage и passe par terre, pour 1e pied, demi-plié.*

-Комбинация *Battements tendu jeté c balanoiré, piqué.*

-Комбинация *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка ) и с третьим port de bras.*

-Комбинация *Battements fondu c Demi rond et rond на 45°.*

-Комбинация *Battements frappés c Petit battements sur-le-cou-de-pied.*

-Комбинация - *Rond de jambe en l'air c Preparationé Petit temps releve.*

-Комбинация *Battements developpe c Demi rond et rond на 90°.*

-Комбинация *Grand battements tendu jeté c pointe.*

-*Demi detourne* во всех комбинациях экзерсиса.

### **3. Второе port de bras**

#### **Теория**

Термин классического танца *port de bras* перевод и его значение. Правила исполнения.

#### **Практика**

Проучивание Второго port de bras.

#### **4. Pas echarré на вторую позицию.**

##### ***Теория***

Правила техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка. Эффект зависания в воздухе. Термин классического танца Temps sauté перевод и его значение. Правила исполнения

##### ***Практика***

Проучивание Pas echarré сначала с остановкой на вторую позицию, затем подряд.

#### **5. Контрольно-проверочные мероприятия.**

##### ***Практика***

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

### **Модуль «Секреты гибкости»**

**Цель:** Содействие физическому развитию, воспитание гармонично развитой личности, привитие интереса к систематическим занятиям гимнастикой.

#### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- Обучение основам техники упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования.

##### **развивающие:**

- Развивать интерес и потребности к занятиям физическими упражнениями.

##### **воспитательные:**

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников.

##### **Обучающийся должен знать:**

- Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- правила и способы выполнения индивидуальных физических упражнениями различной целевой направленности;

##### **Обучающийся должен уметь:**

- Уметь правильно выполнять упражнения,
- Запомнить последовательность упражнений в комбинации,
- Уметь владеть своим телом.

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

##### ***Практика***

Базовые упражнения.

#### **2. Упражнения для разминки**

##### ***Теория***

Теория разминки.

##### ***Практика***

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

#### **3. Стретчинг для всех групп мышц**

##### ***Теория***

Строение и функции человеческого тела.

##### ***Практика***

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Лежа на спине. Подтягивать колено к груди и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживать 10-20 сек. Тоже в левую сторону. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Вытянуть руки над головой, соединив руки вместе. Потянуться вверх (8 – 10 сек).

2. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов Перекаты на спине в положении скрестив ноги
3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины. Стоя спиной к станку, положить ногу на станок. Наклоны вперед, назад. Упражнение уголка на перекладине. Упражнение на скамейке, пригибание с помощником. Партнер удерживает ноги на полу.
4. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника Мост на локтях с выпрямлением 1-й ноги.
5. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Ползунчик с опорой на скамейку.
6. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Массаж стопы.
7. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Равновесие с захватом голени в сторону, вперед, назад (с опорой).
8. Упражнения на исправление осанки. Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком)
9. Прыжки. Прыжок в шпагат, нога сзади согнуть в колене
10. Элементы акробатики. Стойка на руках.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

### **7 год обучения**

#### **Модуль «Вдохновенный танец»**

**Цель** – способствовать творческой самореализации личности обучающегося, ее социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.

##### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- содействовать освоению основам танца и сценического искусства,
- содействовать освоению позиций и положений рук, ног и корпуса в модерн-джаз танце,
- закрепить в самостоятельной деятельности умение исполнять свинги, свинговые комбинации,
- усвоить основные понятия модерн-танца.

##### **развивающие:**

1. развить умение свободно двигать телом, импровизировать,
2. развить умение танцевать элементы татарского танца,
3. развивать познавательный интерес к самосовершенствованию, самоконтроля и самопознания,
4. развивать самостоятельность при создании оригинальных музыкально - двигательных образов,
5. продолжать совершенствовать умение в выражении через движения личных эмоциональные переживания.

##### **воспитательные:**

- воспитывать чувства коллективизма, ответственности и толерантности,
- развить способности эмоционально-волевой сферы обучающихся, связанные со спецификой изучаемого предмета, таких как трудолюбие, усидчивость.

##### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- историю развития модерн-джаз танца,
- особенности татарского танца.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;

- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий,
- двигаться в партере.

## **1. Вводное занятие**

### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн-джаз танце.**

### ***Теория***

Знакомство с отличиями модерн джаз-танца от классического танца. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца. Влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца.

### ***Практика***

Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс. Изучение основных позиций рук: нейтральное или подготовительное, press-position, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция. Jerk position. Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-, Б-, В- положения. Перевод рук в различные позиции и положения. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано):

Первая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.

Вторая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.

Третья позиция, один вариант: аналогичен классической 3-ей позиции.

Четвертая позиция, два варианта: аут- позиция и параллельное положение.

Пятая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Изучение положений отдельных частей ног: положения point и flex в движениях catchstep, prance, kick. Изучение позиций ног в положении «сидя».

## **3. Комбинации в партере**

### ***Теория***

Принципы ведения и следования (работа с партнером). Знакомство с техникой безопасности при выполнении технически сложных элементов с партнером. Понятия перекаты, положения upside down, fougs position, экзерсиса на середине, развитие ощущения пространства, координировать свои движения с движениями других учащихся. Остановка в пространстве. Значение внимания в процессе смена ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).

### ***Практика***

Введение новых элементов в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед. Знакомство с положениями upside down (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках. Упражнения с партнером: перенос веса тела на партнера в положение fougs position. Принципы движения на пол и обратно с помощью партнера. Изучения экзерсиса на середине: battements tendus, demi plies, rond de jambe par terre (структура классического экзерсиса) в технике contemporary. Вращение в пол (ведение техники поворотов и вращений в упражнения. Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство, комбинировать ходьбу и бег с элементами движений - падения, прыжок, контакт). Растяжка задней поверхности спины в положении roll down. Повторение основных элементов классического экзерсиса, изученных ранее (plies, battements tendu, rond-de-jambe, adajio) в технике танца contemporary. Выполнение танцевальной комбинации, включающей изученные элементы техники.

## **4. Свинговые раскачивания. Комбинации на основе свингов. Теория.**

Знакомство с понятием swing.

### ***Практика***

Освоение техники исполнения swing различными частями тела, объединяя работу нескольких центров. Освоение техники в различных уровнях. Соединение движений в комбинации.

## **5. Комбинации с элементами модерн – джаза.**

### **Теория**

Логичность построения комбинаций.

### **Практика**

Изучение танцевальных комбинаций в характере модерн-джаза. Объединение различных приемов и способов движений в грамотно выстроенную танцевальную комбинацию. Использование различных уровней, точек зала, вращений, шагов, перемещения в пространстве при изучении комбинаций.

## **6. Импровизация свобода тела**

### **Теория**

Беседа о импровизации – это мгновенная хореография. В процессе свободного танца рождаются необычные движения и комбинации.

### **Практика**

Одним из эффективных упражнений на импровизацию является медленное движение. Импровизация начинается с движений очень маленькой амплитуды, раскачивание из стороны в сторону, переноса равновесие с одной ноги на другую. Движение зарождается глубоко в теле. Постепенно нужно увеличивать амплитуду движения, используя все больше пространства. Упражнения «Движение центром», «Следуй за мной»

## **7. Элементы народного танца. Татарский танец. Теория**

Знакомство с особенностями татарского танца.

### **Практика**

Изучение основных движений татарского танца: основной ход, мужской ход на каблук, «бишек», бег с ударом полупальцев сзади, боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону, боковой ход с поворотом стопы, «брма» (татарский штопор), ход с каблука (дробный ход)».

## **8. Постановочно-репетиционная работа**

### **Практика.**

Подготовка танцевальных номеров. Отработка и закрепление изученного материала. Освоение исполнительского мастерства танцора.

## **9. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Модуль «Основы классического танца: экзерсис на середине зала»**

**Цель:** Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

### **1. Вводное занятие**

#### **Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Ракурсы croisé et effacé на середине зала.**

#### **Теория**

Термин классического танца croise et efface, перевод и его значение. Правила исполнения ракурсов croise et efface на середине зала.

#### **Практика**

Освоение четких положений в пространстве ракурсов croise et efface.

### **3. Экзерсис на середине зала**

#### **Теория**

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, , battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en lair, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete. passe par terre, degage, pour le pied, pique, balanoire, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe. Правил исполнения изучаемых движений.

#### **Практика**

Все движения исполняются на середине зала, в комбинациях, в различных ракурсах, с

движениями рук : - plie -Releve - Grand plie - Battements tendu c degage и passe par terre , pour le pied, demi-plie - Battements tendu jete c balancoire, pique -Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка ) и с третьим port de bras. - Battements fondu c Demi rond et rond на 45° - Battements frappees c Petit battements sur-le-cou-de- pied. -- Rond de jambe en l'air c Preparatione Petit temps releve. - Battements developpe c Demi rond et rond на 90° - Grand battements tendu jete c pointe.

#### **4. Большие позы croisé et effacé.на середине зала**

##### ***Теория***

Освоение понятия большой позы. Правила исполнения. Закрепление терминов классического танца croise et efface.

##### ***Практика***

Проучивание Большие позы croise et efface.на середине зала.

#### **5. Temps lie par terre на середине зала**

##### ***Теория***

Термин классического танца Temps lie par terre, перевод и его значение. Правила исполнения.

##### ***Практика***

Проучивание Temps lie par terre на середине зала. Развитие танцевальности и выразительности исполнения.

#### **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

#### **Модуль «Модуль «Акробатика»**

**Цель:** укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение акробатике в доступной для них форме.

##### **Задачи**

##### **обучающие:**

- обучение техническим действиям в акробатике,
- всестороннее развитие личности ребенка.

##### **развивающие:**

• развитие волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.

##### **воспитательные:**

- воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия,
- воспитание творческой инициативной личности.

##### **Обучающийся должен знать:**

- сведения из анатомии, физиологии,
- понятие о технике гимнастики.

##### **Обучающийся должен уметь:**

• выполнять простые и сложные акробатические элементы;

• показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

##### ***Практика***

Базовые упражнения.

#### **2. Упражнения для разминки**

##### ***Теория***

Теория разминки.

### **Практика**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

## **3. Акробатика**

### **Теория**

Терминологию и основы знаний по акробатике. Строение и функции человеческого тела.

### **Практика**

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. В положении лежа плавно подтяните правое колено к внешней стороне правого плеча. Кистями рук следует обхватить заднюю часть ноги чуть выше колена. Держать 10-20 сек. Расслабить, тоже другую сторону.

2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Притянуть локоть к противоположному плечу – удерживать 10 сек.

3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов Перекаты на спине с задержкой колен у головы справа и слева.

4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины. Стоя спиной к станку, положить ногу на станок. Наклоны вперед, назад. Упражнение уголка на перекладине с утяжелителями. Упражнение на скамейке, прогибание с помощником. Партнер удерживает ноги на полу.

5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника Спиной к станку, ноги во II поз. Прогнуться назад не сгибая ног, руками держась за станок.

6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. В положении лежа у стены, ноги разводить ведя пятки по стене до уровня пола.

7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Лежа на спине, правую ногу согнуть в колене и положить ее внешней стороной голени на другое колено. Подтягивать ногу к груди – удерживать 15 – 20 сек. Расслабиться.

8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага Равновесие с захватом голени (без опоры).

9. Упражнения на исправление осанки Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочик с песком)

10. Прыжки Перекидной

11. Элементы акробатики 1. Кувырок с прямыми ногами назад. 2. Переворот (вперед, назад) 3. Упоры, равновесия, стойки. 4. Простые прыжки и приземления 5. Перекаты, кувырki, «кульбиты». 6. Перемахи и круги ногами. 7. Непрыжковые перевороты. 8. Перевороты боком. 9. Базовые комбинации прыжков.

## **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

## **8 год обучения**

### **Модуль «Хореографическое искусство»**

**Цель** – способствовать творческой самореализации личности обучающегося, ее социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.

### **Задачи**

#### **обучающие:**

1. расширить, актуализировать знания о хореографическом искусстве,
2. Содействовать овладению основным танцевальным навыкам различных направлений современного танца,
3. сформировать у обучающихся потребность к сохранению и укреплению здоровья, развитию физических качеств и двигательных способностей.

#### **развивающие:**

1. развивать познавательный интерес к самостоятельности при составлении



несложных танцевальных комбинаций, инсценировании, сочинение танцев, вариантов игр и упражнений.

2. способствовать развитию гибкости, координации движений, ловкости,

3. продолжать совершенствовать правильную осанку, пластичность, общую культуру движений.

**воспитательные:**

1. содействовать воспитанию личностных и волевых качеств.

2. содействовать воспитанию качества личности: умение взаимодействовать со взрослыми, сверстниками, проявлять взаимопомощь, вносить вклад в общий успех.

**Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- понятия контемпорари джаз-танца.

**Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий,
- двигаться в стиле hip-hop.

**1. Вводное занятие**

*Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Основные элементы направления hip-hop**

*Теория*

Беседа о происхождение хип-хопа. Взаимосвязь и взаимовлияние клубного танца с профессиональной хореографией, популярными музыкальными течениями, модой, стилем жизни. Стиль, манера и техника молодежных танцевальных направлений.

*Практика*

Изучение техники движений танца хип-хоп. Положение корпуса, пружина, кач. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

**3. Упражнения на середине с элементами hip-hop**

*Теория*

Знакомство с культурой хип-хопа.

*Практика*

Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа. Практическое изучение элементов современных клубных танцев: импровизационные, парные, массовые, молодежные (уличные) направления, характерные (этнические), «диско», «рок», «фанк», «реп». Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками Street dance. Спортивными элементами борьбы, гимнастики как основы молодежных танцевальных стилей.

**4. Освоение базовых навыков и понятий контемпорари джаз-танца.**

Введение новых элементов в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед. Знакомство с положениями upside down (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках. Упражнения с партнером: перенос веса тела на партнера в положение fours position. Принципы движения на пол и обратно с помощью партнера. Изучения экзерсиса на середине: battements tendus, demi plies, rond de jambe par terre (структура классического экзерсиса) в технике contemporary. Вращение в пол (ведение техники поворотов и вращений в упражнения. Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство, комбинировать ходьбу и бег с элементами движений - падения, прыжок, контакт). Повторение основных элементов классического экзерсиса, изученных ранее (plies, battements tendu, rond- de-jambe, adagio) в технике танца contemporary. Выполнение танцевальной комбинации, включающей изученные элементы техники.

**1. Вводное занятие**

*Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Экзерсис у станка**

### ***Теория***

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete, passe par terre, degage, pour le pied, pique, balanoire, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe. Правил исполнения изучаемых движений.

### ***Практика***

Все движения исполняются в комбинациях, в различных ракурсах с использованием поз классического танца, форм port de bras, различных ритмических рисунков в музыкальном сопровождении. Добиваемся выразительности и танцевальности на уроке. - plie -Releve - Grand plie - Battements tendu с degage и passe par terre, pour le pied, demi-plie - Battements tendu jete с balanoire, pique -Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка) и с третьим port de bras. - Battements fondu с Demi rond et rond на 45° - Battements frappes с Petit battements sur-le-cou-de-pied. -- Rond de jambe en l'air с Preparatione Petit temps releve. - Battements developpe с Demi rond et rond на 90° - Grand battements tendu jete с pointe.

## **3. Экзерсис на середине**

### ***Теория***

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete, passe par terre, degage, pour le pied, pique, balanoire, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe. Правил исполнения изучаемых движений.

### ***Практика***

Все движения исполняются на середине зала, в комбинациях, в различных ракурсах, с использованием поз классического танца, форм port de bras, различных ритмических рисунков в музыкальном сопровождении. Добиваемся выразительности и танцевальности на уроке. - Большие позы croise et efface. - Temps lie par terre - plie -Releve - Grand plie - Battements tendu с degage и passe par terre, pour le pied, demi-plie - Battements tendu jete с balanoire, pique -Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка) и с третьим port de bras. - Battements fondu с Demi rond et rond на 45° - Battements frappes с Petit battements sur-le-cou-de-pied. - Rond de jambe en l'air с Preparatione Petit temps releve. - Battements developpe с Demi rond et rond на 90° - Grand battements tendu jete с pointe.

## **4. Allegro. Комбинации прыжков**

### ***Теория***

Термин классического танца Allegro, перевод и его значение. Закрепление Правил техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка. Эффект зависания в воздухе. Термины классического танца: перевод и их значение (temps leve saute, pas echappe, changement de pied, pas assemble, sissone simple, pas jete, pas glissade, sissone ouverte в сторону, sissone ferme в сторону). Правила исполнения изучаемых движений.

### ***Практика***

Проучивание прыжков temps leve saute, pas echappe, changement de pied, pas assemble, sissone simple, pas jete, pas glissade, sissone ouverte в сторону, sissone ferme в сторону. Сначала проучиваем прыжок в чистом виде, анфас, без рук, с остановками. Затем добавляем ракурсы, движения рук. Добившись чистоты исполнения, соединяем прыжки в комбинации, исполняем подряд и увеличиваем темп.

## **5. Вращение Chainé.**

### ***Теория***

Термин классического танца Chainé, перевод и его значение. Правила исполнения.

### ***Практика***

Проучивание вращения Chainé. Сначала на месте в медленном темпе по пол поворота, затем целый поворот с продвижением и с ускорением темпа исполнения.

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### ***Практика***

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

### **Модуль «Упражнения повышенной трудности»**

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

#### **Задачи**

##### **обучающие:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.

##### **развивающие:**

- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.

##### **воспитательные:**

- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

##### **Обучающийся должен знать:**

- Названия движений, технологию выполнения упражнений.

##### **Обучающийся должен уметь:**

- Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы.

### **1. Вводное занятие**

#### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

#### ***Практика***

Базовые упражнения.

### **2. Упражнения для разминки**

#### ***Теория***

Теория разминки.

#### ***Практика***

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

### **3. Упражнения повышенной трудности**

#### ***Теория***

Строение и функции человеческого тела.

#### ***Практика***

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание на перекладине. Удерживать напряжение 5-10 сек.

2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Сомкнуть пальцы в замок за спиной. Медленно выворачивать локти внутрь. Держать 10-15 сек.

3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Сидя на стуле. Нога лежит так, что ступня правой лежит на колене левой ноги. Медленно наклонять корпус вперед. Удерживать 10-15 сек.

4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины. Движение на скамейке в паре. Наклоны назад из положения сидя на скамейке. Партнер удерживает ноги на полу. Подъем утяжелителя. Наклон вперед.

5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Мост из положения стоя на локти с поднятием ноги.

6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Махи ногой во все стороны, описывая круг (перед собой, в стороне, сзади).

7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц

голен и стопы. Сесть так, чтобы пятка оказалась рядом с внешней стороной правого бедра. Левая нога согнута, подошва ступни располагается рядом с внутренней стороной бедра правой ноги: 20 сек.

8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага Равновесие с подъемом на полупальцы в комбинации с поворотами (без опоры).

9. Упражнения на исправление осанки. Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком).

10. Прыжки Прыжок в «кольцо».

11. Элементы акробатики Стойка на руках толчком.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета, открытого занятия.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В ходе реализации программы будет создано творческое содружество детей с преимуществом его участников.

#### **Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

- положительная мотивация и устойчивый интерес к хореографическому искусству;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам и к коллективу, нравственное поведение;
- проявление коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- проявление упорства и настойчивости в достижении результата;
- социальная устойчивость обучающихся к негативным факторам окружающей действительности, интерес к здоровому образу жизни.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- осознания значимости занятий хореографическим искусством для личностного развития.

#### **Метапредметные**

##### **Познавательные:**

обучающийся сможет:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- проявлять творчество и самостоятельность при решении учебной задачи;

##### **Регулятивные:**

обучающийся сможет:

- планировать и доводить начатое дело до конца в учебной деятельности;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

##### **Коммуникативные:**

обучающийся сможет:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- находить выходы из конфликтных ситуаций.

#### **Предметные**

Обучающийся в конце обучения будет знать:

- особенности хореографического искусства, виды, жанры, стили танца;

- историю развития хореографии;
  - упражнения на напряжение и расслабление мышц;
  - правила поведения на сцене, технику безопасности;
  - основные движения и отличия между разными танцевальными стилями и направлениями;
  - тенденции развития хореографического искусства;
  - особенности влияния костюма и музыки на танцевальное искусство;
  - приемы артистичной выразительной;
  - терминологию и правила выполнения классического танца.
- Обучающийся в конце обучения будет уметь:
- владеть основами сценического движения;
  - точно и правильно выполнять движения в классическом, эстрадном, народном, современном танце;
  - оперировать профессиональными понятиями;
  - выполнять усложненные комбинации партерной гимнастики, сложные танцевальные и акробатические элементы;
  - работать с информационными и документальными материалами при создании хореографического номера, шоу;
  - выражать различные эмоциональные состояния;
  - с помощью хореографической пластики передавать образ, характер танца;
  - анализировать хореографические постановки, балетные спектакли;
  - проявлять свою фантазию и творческий потенциал исполнителя;
  - сочинять танцевальные этюды, импровизировать, планировать своё ролевое поведение на сцене.
- Обучающийся в конце обучения приобретет навык:
- раскрепощения своего тела, избавления от «зажимов» и веры в происходящее на сцене;
  - правильного дыхания;
  - танцевального мастерства;
  - совершенствования и поиска новых выразительных средств;
  - проявления культуры поведения, ответственности, чувства товарищества, способности к сопереживанию.

## Раздел № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Года обучения:	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 и последующие года обучения</i>
Начало учебного года	02.09.2024		
Окончание учебного года	31.05.2025		
Количество учебных недель	34 недель		
Количество часов в год	66 часов	66 часов	<i>3-4 год обучения</i> 68 часов в год <i>5-8 год обучения</i> 102 часа в год

Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Периодичность занятий	2 часов в неделю, 2 раза в неделю.	2 часов в неделю, 2 раза в неделю.	<b>3-4 год обучения:</b> по 2 часа в неделю, 2 раза в неделю. <b>5-8 год обучения:</b> по 3 часа в неделю 3 раза в неделю
Промежуточная аттестация	20 декабря – 30 декабря 2024 года 16 мая – 31 мая 2025 года		
Объем и срок освоения программы	660 часов, 8 лет обучения		
Режим занятий	В соответствии с расписанием		
Каникулы осенние			
Каникулы зимние			
Каникулы весенние			
Каникулы летние			

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Для успешной реализации программы необходимы:*

Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам.

1. Балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное линолеумное покрытие). Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно - гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Раздевалки для обучающихся и педагогов, шкафы для хранения необходимого оборудования и реквизита для занятий (гимнастических предметов, ковриков).

3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

4. Специальное оснащение: балетные станки (палки), зеркала, маты.

5. Музыкальные инструменты: фортепиано, баян.

6. Технические средства обучения: аудио-видео средства (музыкальные центры, ноутбук, мультимедийный проектор (стационарный и мобильный), флэш-носители для записи фонограммы танцевальных номеров), компьютерные программные средства.

7. Костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для сценических выступлений. Балетная обувь (мягкая, жесткая), обувь для народного – сценического танца.

8. Сцена, оборудованная звуко- и видеоаппаратурой, костюмерная.

### **Информационное обеспечение программы:**

- аудиозаписи танцевальных композиций, видеоматериалы танцевальных спектаклей, отдельных концертных номеров,

- Интернет - источники, методическая литература хореографического содержания для педагога: книги, сборники, журналы, методические разработки.

## **2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Вводный контроль: осуществляется педагогом для определения начального уровня подготовки к занятиям хореографией: физические и музыкальные данные (гибкость, выворотность, чувство ритма). Осуществляется в форме просмотра, собеседования.

Текущий контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки. Формами контроля являются: опрос (требования и правильность использования специальной терминологии), творческое выполнение практических заданий, просмотр, анализ выполненного задания.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (апрель – май) с целью выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе аттестации оценивается: правильность исполнения, движений, техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части, творческий подход, артистичность. Определяет успешность усвоения образовательной программы.

Основными показателями освоения программного материала являются результаты показа отчетного концерта, шоу, праздника, участия обучающихся в хореографических фестивалях и конкурсах различного уровня, в концертных мероприятиях и продолжение обучения выпускников в учебных заведениях хореографической направленности.

## **2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В рамках реализации программы дополнительного образования важно отслеживать результативность проведенной работы. Это позволяет отследить динамику развития учащихся, определить трудности и систему работы над ними, а также провести анализ проделанной работы в целом.

Результаты освоения программы проверяются индивидуально в зависимости от возраста, способностей, психофизиологических особенностей обучающихся. В работе используются следующие методы: наблюдение (внешнее/включенное), беседа, анкетирование, анализ видеозаписей.

Формы и способы фиксации результата: документы подтверждающие достижения (грамоты, дипломы и др.), тесты, анкеты.

Способами проверки результативности обучения по данной программе являются выявление и фиксация педагогами на протяжении всего периода обучения положительной динамики развития обучающихся.

В ходе мониторинга результативности программы определяются три уровня: высокий, средний, низкий.

№ п/п	Название модуля	Результат		
		высокий	средний	низкий
<b>1.</b>	<b>Предметные</b>			
1.1.	Партерная гимнастика	Сформированы навыки выполнения упражнений. Максимально правильно исполняет все упражнения. Знает терминологию по направлению деятельности. Четко и артистично выполняет комбинацию упражнений. Постоянно участвует в концертной деятельности и других мероприятиях.	Больше 50% упражнений выполняет правильно. Выполняет упражнения не в полной мере. Не четко знает терминологию по направлению деятельности. Не четко выполняет комбинацию упражнений. Проявление артистизма не в полной мере. Не регулярно участвует в концертной деятельности и мероприятиях.	Менее 50% упражнений выполнено не правильно. Слабые знания терминологии по направлению деятельности. Комбинация упражнений выполнена не в полном объеме. Проявление артистизма на низком уровне. В концертной деятельности и мероприятиях участвует редко.
1.2.	Основы классического танца	Сформированы навыки выполнения движений. Максимально правильно исполняет все движения. Знает терминологию по направлению деятельности. Четко и артистично выполняет комбинацию движений. Постоянно участвует в концертной деятельности и других мероприятиях.	Больше 50% движений выполняет правильно. Выполняет движения не в полной мере. Не четко знает терминологию по направлению деятельности. Не четко выполняет комбинацию движений. Проявление артистизма не в полной мере. Не регулярно участвует в концертной деятельности и мероприятиях.	Менее 50% движений выполнено не правильно. Слабые знания терминологии по направлению деятельности. Комбинация движений выполнена не в полном объеме. Проявление артистизма на низком уровне. В концертной деятельности и мероприятиях участвует редко.
1.3.	Хореография			
<b>2.</b>	<b>Метапредметные</b>			
2.1.	Партерная гимнастика	Умеет самостоятельно ставить цель и задачи. Умеет проводить анализ и самоанализ. Знает и выполняет требования по безопасности. Умеет планировать свою деятельность, продумывать последовательность выполнения работы. Аргументированно защищает свое мнение.	Умеет ставить цель и сформулировать задачи при помощи педагога. С помощью педагога умеет проводить анализ. Самоанализ проводить затрудняется. Знает и выполняет требования по безопасности. С помощью педагога умеет планировать свою деятельность и последовательность выполнения работы. Не всегда может отстоять свое мнение, идеи. Проявляет познавательную активность.	С трудом ставит цель и задачи. Анализ и самоанализ проводит слабо, часто самостоятельно не может справиться. Знает и выполняет требования по безопасности. Последовательность работы выполняет с трудом, обязательно нужен контроль педагога. Свои идеи, мнения высказывает редко, объяснить аргументированно не может. Проявляет интерес к предмету.
2.2.	Основы классического танца			
2.3.	Хореография			
<b>3.</b>	<b>Личностные</b>			
3.1.	Партерная гимнастика	Воспитанник организован. Самостоятелен. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли. Адекватно относится к	Воспитанник организован, не всегда самостоятелен. Нужен периодический контроль в выполнении работы. Не всегда проявляет силу	Воспитанник не организован. Нужен постоянный контроль в выполнении работы, заданий. Нужна регулярная мотивация



3.2.	Основы классического танца	замечаниям. Выполняет требования педагога. Соблюдает культуру поведения. Чувство ответственности за результаты своей деятельности. Взаимопомощь на тренировках и мероприятиях. Взаимодействие со сверстниками на	воли, необходима мотивация педагога, родителей. Адекватно относится к замечаниям. Выполняет требования педагога. Не всегда соблюдает культуру поведения. Не всегда относится ответственно к результатам своей деятельности. Проявляет	педагога, родителей. Адекватно относится к замечаниям педагога. Не всегда ответственно выполняет требования педагога. К результатам своей деятельности часто относится не ответственно. Не всегда со сверстниками находит контакт.
3.3.	Хореография	принципах уважения и доброжелательности	взаимопомощь на тренировках и мероприятиях. Со сверстниками может находить контакт.	

**Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».**

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические рекомендации по реализации программы.

В работе с обучающимися педагог следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Весь процесс обучения построен от простого к сложному и учитывает индивидуальные особенности обучающегося: физические, музыкальные, интеллектуальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Преподаватель должен добиваться от обучающихся грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевальных движений, умения определять средства музыкальной выразительности.

При работе с детским коллективом очень важны отношения детей в коллективе. Коллективная работа способствует не только всестороннему эстетическому развитию, но и формированию нравственных качеств детей. Одна из задач педагога - создать комфортный микроклимат.

Значимым моментом при работе с детским объединением является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют общие занятия по изучению хореографического искусства, подготовка и проведения праздников, концертов, поездки на фестивали и конкурсы.

Руководитель хореографического коллектива должен быть не только руководителем, но и стать другом учащихся. «Быть старшим среди равных...». Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогает детям по-новому узнать сотрудничающих с ними взрослых.

В нашем коллективе существует традиция проводить тематические вечера с чаепитием. Ребята готовят хореографические, юмористические номера. Это может быть индивидуальный или групповой номер, но работа над ним идёт самостоятельно. Очень часто, во время чаепития, заходит разговор о здоровом образе жизни, о внешнем облике, о взаимоуважительных отношениях друг друга.

#### **Работа с родителями**

Работа с родителями строится на партнёрских отношениях. Создаётся единая система воспитания ребёнка в образовательном учреждении и семье. Родители помогают в организации хореографических номеров, шоу. Их помощь сводится не только к изготовлению реквизита, пошиву костюмов, но и непосредственному участию. Совместная деятельность с детьми даёт возможность взрослым лучше понять друг друга. Это повышает психолого-педагогический уровень родителей.

#### **Дидактический материал:**

- специализированная литература;
- нотный материал;
- памятки;
- музыкальный материал (CD, флешка);
- мультимедийные материалы;
- видеоматериал.

## **2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **для педагогов:**

1. Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – Л., 2000 г.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л. – М., 2010г.
3. Блок Л.Д. «Классический танец» - Москва, 2006 г.
4. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца. Учебное пособие. Издание 2-е. М.: Изд-во Московского государственного университета культуры, 2003. - 224 с.
5. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия». - СПб.: Речь, 2016 г.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., 2008 г.
7. Горшкова Е. В. О «говорящих» движениях и чудесных превращениях: учебно - методическое пособие/Е.В. Горшкова. — М.: Дрофа, 2007 г..
8. Горшкова Е.В. «Учимся танцевать. Путь к творчеству» - Москва, 2008 г.
9. Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца» - Москва, 2008 г
10. Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУП, 1999. - 272 с.
11. Мирный В.И. Композиция и постановка танца: Курс лекций. Самара: Изд-во СГАКИ, 2001г.
12. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара: Изд- во СГАКИ, 2003. - 81 с.
13. Никитин В.С. Модерн-джаз танец. – М.: ВЦХТ, 2010 г.
14. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016 г.
15. Эльмц Н. «Образы танца» - Москва. 2007 г.

#### **для детей:**

1. Каплунова И.М., И.А. Новоскольцева. «Этот удивительный ритм». Издательство: Композитор. Год издания: 2005 г.
2. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов-на-Дону. Феникс: 2008 г.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс». 2007г.
4. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде». Издательство: М.: Искусство. Год издания: 1985 г.

**Интернет – источники:**

<https://vk.com/clubhoreograf>

<https://vk.com/club185188305>

<https://vk.com/northchoir>

[https://vk.com/vdoxnovenie\\_fesf](https://vk.com/vdoxnovenie_fesf)