



Управление образования администрации
Сорочинского городского округа Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

СОГЛАСОВАНО:
Методическим советом
МБУДО «ЦДТ»
Протокол № 1 от 24 августа 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦДТ»
Н.В. Пеннер
«31» августа 20 17 г.

Программа принята к реализации
педагогическим советом МБУДО «ЦДТ»
Протокол № 1 от 25.08 20 17 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«МИР ТАНЦА»

хореографической студии «РитМикс»

Адресат программы: 6 - 14 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:

Григорьева Вера Владимировна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Сорочинск, 2017 г.

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1. Пояснительная записка	4
1.1. Направленность программы	4
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Отличительные особенности программы	5
1.4. Адресат программы	6
1.5. Объем и срок освоения программы	6
1.6. Формы обучения	7
1.7. Особенности организации образовательного процесса	7
1.8. Режим занятий	8
2. Цель и задачи программы	8
3. Содержание программы	9
3.1. Учебный план – I ступени обучения	10
3.1.1. 1 год обучения	10
3.1.2. 2 год обучения	12
3.2. Учебный план - II ступени обучения	15
3.2.1. 3 год обучения	15
3.2.2. 4 год обучения	17
3.2.3. 5 год обучения	19
3.3. Учебный план – III ступени обучения	21
3.3.1. 6 год обучения	21
3.3.2. 7 год обучения	24
3.3.3. 8 год обучения	26
3.4. Содержание учебного плана первого года обучения	29
3.5. Содержание учебного плана второго года обучения	34
3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения	40
3.7. Содержание учебного плана четвертого года обучения	46
3.8. Содержание учебного плана пятого года обучения	52
3.9. Содержание учебного плана шестого года обучения	60
3.10. Содержание учебного плана седьмого года обучения	63
3.11. Содержание учебного плана восьмого года обучения	66
4. Планируемые результаты	70
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	76

5.	Календарный учебный график	76
5.1.	1 ступень «Ощущение пространства»	76
5.2.	Второй год обучения	76
5.3.	II ступень «Мой партнер и я»	82
5.4.	Пятый год обучения	82
6.	Условия реализации программы	90
7.	Формы аттестации	91
8.	Оценочные материалы	92
9.	Методические материалы	93
9.1.	Особенности организации образовательного процесса	93
9.2.	Методы обучения	93
9.3.	Формы организации образовательного процесса	93
9.4.	Формы организации учебного занятия	94
9.5.	Педагогические технологии	95
9.6.	Алгоритм учебного занятия	96
9.7.	Дидактические материалы	97
10.	Список литературы	99
10.1.	Основная учебная литература	99
10.2.	Дополнительная учебная литература	100

РАЗДЕЛ I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1. Пояснительная записка

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, новых форм и методов воспитания и обучения, отвечающих настоящему времени. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения. В обществе возрастает потребность в высокоинтеллектуальных творческих личностях, способных самостоятельно решать возникающие трудности, принимать нестандартные решения и воплощать их в жизнь. Все это требует разработки новых методов воспитания подрастающего поколения и влечет за собой не традиционность подходов к художественному воспитанию как основе дальнейшего совершенствования личности. Большой интерес в этом плане представляет хореографическое творчество.

Хореографическое творчество является одним из средств всестороннего развития обучающихся. Продуктивность художественного воспитания детей средствами хореографии обусловлена синтезирующим характером хореографии, что позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» имеет **художественную направленность** и ориентирована на развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня обучающихся посредством приобщения к хореографическому искусству, передачу духовного и культурного опыта, воспитание творческой личности.

Программа реализуется на трех уровнях сложности: стартовом, базовом и продвинутом и предусматривает построение процесса обучения по спирали с постепенным усложнением на каждом этапе.

Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования [2, 13]. Программа реализуется в хореографической студии «РитМикс» (руководитель Григорьева В. В.) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Сорочинского городского округа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» является основным этапом освоения хореографического мастерства по дисциплине хореография.

1.2. Актуальность программы

Актуальность создания программы была вызвана изменением современного заказа со стороны общества и государства, отразившим новые социально-экономические условия России. Программа реализует основные идеи и цели сис-

темы дополнительного образования, сформулированные в Концепции развития дополнительного образования детей [3]:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Программа «Мир танца» создает условия для обеспечения современного качественного образования, позитивной социализации, носит вариативный характер, что отвечает ведущим идеям Государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014 – 2020 гг. [5]

Поскольку вопрос обеспечения здоровьесбережения – государственный заказ системе образования, можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, занятия хореографией решает еще не маловажную задачу – здоровьесберегающую. С медицинской точки зрения часто хореография является своеобразной танцевальной терапией – ведется коррекционная работа по восстановлению нарушений осанки, (сколиоз, кифоз, лордоз), плоскостопия, борьба с гиподинамией.

Реализация в программе современных методов командообразования позволяет формировать сплоченный коллектив, воспитывает чувства доверия, ответственности не только за свою работу, но и за работу всего коллектива, терпимость, позволяет детям освоить принципы командной работы, что определяет их дальнейшие успехи в различных сферах жизнедеятельности.

Программа представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося.

1.3. Отличительные особенности программы

Программа «Мир танца» составлена на основе программ по хореографии для дополнительного образования: программа «Непоседы» (автор Степанова Е.А., г. Балашов, 5 лет обучения); программа танцевального коллектива «Этюд» (автор Качкурова Н. И. г. Кувандык, 7 лет обучения), «Войди в мир танца» - МСХ «Сирена» (Сидоренко С.М. - г. Оренбург), «Продвижение» (Цветова Ольга Вадимовна - г. Москва), «Современный танец» (Лимаренко Н.А. - г. Нижневартовск).

Программа имеет некоторые отличительные особенности:

- *отличия в содержательном аспекте.* В отличие от вышеуказанных программ в данной программе предполагает осуществление хореографической подготовки учащихся посредством синтеза классической, народной, современной хореографии. Содержание программы «Мир танца» включает раздел, посвященный импровизации, который носит выраженную исследовательскую направленность, что позволяет ребёнку изучать возможности и особенности собственного тела и эмоциональной сферы. Программа включает в себя три раздела «Импровизация и работа с

партнером», «Танцевальная лексика» и «Разучивание репертуарных танцев», изучение которых происходит на всем протяжении освоения программы. Так же в представленной программе существует Индивидуальный план по работе с одаренными детьми.

- *отличие в методическом аспекте.* При реализации вышеуказанных программ используются такие методы как, иллюстрация, техническое занятие, элементы импровизации. Главное отличие методов, используемых в программе «Легкость движения» - это метод придумывания, метод ошибок, метод практического показа, метод контактной импровизации и работы с предметом.

1.4. Адресат программы

В реализации программы участвуют дети от 6 до 14 лет.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Группы формируются по возрастам и годам обучения. Основное формирование групп начинается с 6 летними детьми. Возможен прием в коллектив обучающихся разных возрастов: 8-10 лет, 11-13 лет, наряду с теми детьми, которые начали обучение в объединение в 6-летнем возрасте. В этом случае занятия проводятся в форме *индивидуальных дополнительных занятий*, с постепенным вводом обучающихся в группы своей возрастной категории.

Условия набора учащихся: свободный набор, по заявлению родителей (законных представителей).

Программа реализуется на нескольких ступенях, возраст учащихся варьируется в зависимости от сложности предполагаемой деятельности.

I ступень «Ощущение пространства» – учащиеся 6-8 лет. Дети этого возраста очень подвижны и энергичны; легко и быстро запоминают новую информацию и начинают ощущать пространство. Все эти качества помогают на начальной стадии изучения современного танца.

II ступень «Мой партнер и я» – учащиеся 8 - 11 лет. В этом возрасте проявляется способность к сложному восприятию времени и пространства, начинает развиваться творческое воображение.

III ступень «Пластика тела» – учащиеся 11–14 лет. На данном возрастном этапе дети готовы к большим физическим нагрузкам, возникает интерес к профессиональной хореографической деятельности.

1.5. Объем и срок освоения программы

Программа «Мир танца» рассчитана на 8 лет, включает III ступени обучения в объеме 1584 часов.

- 1- 2 год обучения – по 144 часа ежегодно
- 3- 5 годы обучения – по 216 часов ежегодно.
- 6- 8 годы обучения – по 216 часов ежегодно.

I ступень является подготовительной, реализуется на базовом уровне сложности.

Срок обучения - 2 года, реализуется в объеме 288 ч.:

1 год обучения – 144 часа (4 ч в неделю);

2 год обучения – 144 часа (4 ч в неделю).

II ступень является основной, предполагает базовую сложность содержания. Срок реализации программы II ступени - 3 года, реализуется в объеме 648 ч.:

3 год обучения – 216 часов; (6 ч в неделю).

4 год обучения – 216 часов; (6 ч в неделю).

5 год обучения – 216 часов (6 ч в неделю).

III ступень является завершающей, реализуется на продвинутом уровне сложности. Срок реализации программы III ступени - 3 года, реализуется в объеме 648 ч.:

6 год обучения – 216 часов; (6 ч в неделю).

7 год обучения – 216 часов; (6 ч в неделю).

8 год обучения – 216 часов. (6 ч в неделю).

1.6. Формы обучения

Программа предполагает **очную** форму обучения.

Формы организации обучения используются с учетом количественного состава детей:

Коллективная форма - для организации репетиционно-постановочной, культурно-досуговой и другой деятельности обучающихся всего коллектива.

Групповая форма – для организации учебной деятельности группы обучающихся одного возраста и уровня подготовки (10-15 человек в соответствии с Положением Федерального закон от 29.12.12 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Группа переменного состава - для организации репетиционно-постановочной деятельности, работы в каникулярное время.

Индивидуальная - (1-2 человека)

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» предусматривает построение процесса обучения по спирали, с постепенным повышением уровня сложности на каждом этапе. Организация образовательной деятельности в программе предполагает использование ряда организационных форм: группы, микрогруппы, индивидуальные занятия, концертная и конкурсная деятельности. Группы формируются с учетом возрастных и физиологических особенностей и интересов обучающихся. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с индивидуальными учебными планами для каждой возрастной груп-

пы, входящей в основной состав объединения. Группы имеют постоянный и переменный состав. Численный состав группы обучающихся: 1 год – 15 чел., 2 год – 12 чел., 3 год и более – 10 чел. - количество обучающихся в группе согласно «Положение об организации образовательного процесса» МБУДО «ЦДТ».

Программой предусмотрено изучение хореографических терминов на французском и английском языках, а также национальных названий танцевальных движений.

1.8. Режим занятий

Режим занятий определяется правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 и Положением о режиме занятий в МБУДО «ЦДТ» Сорочинского городского округа.

На I ступени (подготовительной) используется следующий режим занятий:

1 год – 2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 30 минут);

2 год – 2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 минут)

Программа первой ступени является началом изучения базовых элементов в хореографии, а также работы в пространстве. Занятия проводятся с элементами творческих заданий на импровизацию.

Режим занятий на II ступени (основной)

3-4 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 минут), всего 6 часов в неделю,

5 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 минут), всего 6 часов в неделю.

Такая нагрузка обуславливается возрастными способностями и возможностями обучающихся и достаточно хорошим уровнем подготовки. Занятия проводятся с учетом санитарно-гигиенических требований и режимных моментов, с чередованием видов деятельности. Большое количество времени уделяется актерскому мастерству, музыкальности и пластике движения.

Режим занятий III ступени (заключительная)

6 год обучения – 3 раза в неделю, по 2 часа (2 занятия по 45 минут), всего 6 часов в неделю

7-8 год обучения – 3 раза в неделю, по 2 часа (2 занятия по 45 минут), всего 6 часов в неделю.

Такая нагрузка обуславливается возрастными способностями и достаточно высоким уровнем подготовки. Занятия проводятся с учетом санитарно-гигиенических требований и режимных моментов, с чередованием видов деятельности. Все большее количество времени отводится постановочной работе и концертно-сценической деятельности.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи

Личностные:

- развивать активную жизненную и социальную позицию;
- сформировать ценности здорового образа жизни, привычку следовать им в повседневной жизни;
- прививать патриотические чувства: гордость за свою страну, уважение к традициям и культуре своего народа, уважение и чувство дружбы к народам различных национальностей;
- прививать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к танцевальному искусству, российской культуре, творчеству, коллективу;
- уметь устанавливать партнерские взаимоотношения со сверстниками, осуществлять взаимодействие с окружающими.

Метапредметные:

- сформировать положительную мотивацию к учебной деятельности в хореографическом коллективе;
- сформировать познавательную мотивацию, готовность к самообразованию;
- сформировать способности к саморазвитию на основе общечеловеческих нравственных ценностей, идеалов российского общества;
- уметь ставить лично значимые цели, планировать и организовывать деятельность по их достижению, анализировать результат;
- уметь самостоятельно оценивать личную и коллективную творческую деятельность, принимать решения на основе сформированных нравственных и этических ценностей;
- уметь продуктивно общаться, выстраивать отношения с учетом позиции другого, эффективно разрешать спорные ситуации.

Образовательные (предметные):

- сформировать предметные компетенции обучающихся в области хореографии;
- сформировать представления в области истории танца, современных тенденций в развитии хореографического искусства.
- сформировать представления о ритмическом строении музыкального произведения, размере музыки, ее части и фразы;
- сформировать умения владеть некоторыми приемами классической, народной и современной хореографии (в пределах программного содержания);
- сформировать умения владеть основами актёрского мастерства (в пределах программного содержания), умениями создавать яркий сценический образ;
- сформировать умения публичного выступления и постановочной деятельности.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план I ступени обучения

3.1.1 Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Танец – это радость»	2	1	1	Стартовая диагностика
2.	Азбука музыкального движения	24	7	17	
2.1.	Понятие «громко-тихо», «высоко-низко».	2	1	1	Упражнение «Эхо»
2.2.	Характер музыки	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.3.	Темп музыки и движения	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.4.	Упражнения на движения под разнохарактерную музыку	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.5.	Упражнения на выразительность движения	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.6.	Музыкальные жанры	12	4	8	Опрос
3.	Партерная гимнастика	24	1	23	
3.1.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	2	-	2	Предметная проба
3.2.	Упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага	4	-	2	Предметная проба
3.3.	Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов	4	-	2	Предметная проба
3.4.	Упражнения для развития эластичности стоп	4	-	2	Предметная проба
3.5.	Упражнения для гибкости	4	-	2	Предметная проба

	спины				
3.6.	Растяжка на полу (игровой стрейчинг)	4	-	2	Предметная проба
3.7.	Дыхательные упражнения	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.	Танцевальная азбука	42	11	31	
4.1.	Строевые упражнения	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.2.	Элементы хореографии	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3.	Танцевальные шаги	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.4.	Прыжки	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.5.	Танцевальные движения	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.6.	Упражнения с предметами	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5.	Танцевальные элементы и танцы	50	8	42	
5.1.	Понятие: центр зала, интервалы.	2	1	1	Опрос
5.2.	Понятие: движение по линии танца, против линии танца.	2	1	1	Опрос
5.3.	Понятие: танцевальный рисунок.	4	1	3	Опрос
5.4.	Танец «Вальс»	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5.5.	Танец «Полька»	6	1	5	Педагогическое наблюдение

5.6.	Русский танец	2	1	1	Педагогическое на- блюдение
5.7.	Ходы русского танца.	4	1	3	Педагогическое на- блюдение
5.8.	Элементы русского танца.	6	1	5	Педагогическое на- блюдение
5.9.	Образно-игровые упражне- ния	4	-	4	Педагогическое на- блюдение
5.10.	Работа над этюдами	12	-	12	Педагогическое на- блюдение
6.11.	Итоговое занятие «В гостях у сказки»	2	-	2	Итоговая диагности- ка
	Итого:	144	28	116	

3.1.2. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Вводное занятие «Вы хотите стать такими же известны- ми?»	2	1	1	Стартовая диагностика
2.	Азбука музыкального дви- жения	8	4	4	
2.1.	Понятие ритм, музыкальный размер.	2	1	1	Упражнение «Эхо»
2.2.	Понятие метроритм. Сильная доля, слабые доли, затакт. Счет в танце.	2	1	1	Упражнение «Эхо»
2.3.	Строение музыкального про- изведения. Вступление, за- ключение, проигрыш.	2	1	1	Опрос

2.4.	Метроритм. Размер 2/4, 3/4.	2	1	1	Упражнение «Эхо»
3.	Элементы классического танца	38	13	25	
3.1.	Классический танец, его красота, манера исполнения.	2	1	1	Опрос
3.2.	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	4	1	3	Педагогическое наблюдение, предметная проба
3.3.	Экзерсис у палки.	22	7	15	Педагогическое наблюдение, предметная проба
3.4.	Положение корпуса enroulement (8 танцевальных точек зала)	2	1	1	Опрос
3.5.	Позы классического танца носком в пол	4	1	3	Педагогическое наблюдение, предметная проба
3.6.	Прыжки (Allegro)	4	2	2	Педагогическое наблюдение, предметная проба
4.	Элементы народного танца	36	5	31	
4.1.	Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения.	2	1	1	Опрос
4.2.	Позиции ног, позиции и положения рук в народном танце.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.3.	«Припадание» по 1 свободной	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.4.	Выстукивающие движения по 6 позиции	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.5.	Танцевально-игровые комбинации	8	-	8	Педагогическое наблюдение
4.6.	Танцевальные шаги в народно-характерном танце	6	-	6	Педагогическое наблюдение
4.7.	Хоровод – один из основных жанров русского народного танца.	4	1	3	Педагогическое наблюдение, предметная проба

4.8.	Танцевальные комбинации и этюды из пройденных элементов	6	-	6	Педагогическое наблюдение, предметная проба
5.	Элементы эстрадного танца	28	9	19	
5.1.	Эстрадный танец. Манера его исполнения. Взаимосвязь с классическим и народным.	2	1	1	Опрос
5.2.	Важность разминки в танце.	2	1	1	Опрос
5.3.	Разминка	12	5	7	Педагогическое наблюдение
5.4.	Общеразвивающие упражнения в танце	8	1	7	
5.5.	«Вальс»	4	1	3	Педагогическое наблюдение, предметная проба
6.	Репетиционно-постановочная работа	16	3	13	
6.1.	Постановка и изучение танца	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.2.	Отработка движений танца	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6.3.	Работа над образом	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.4.	Репетиция концертных номеров	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7.	«Ура, каникулы!»	10	4	6	
7.1.	Праздник «Посвящение в танцоры»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
7.2.	«Я рисую балет»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.3.	«Научите меня танцевать!»	2	1	1	Педагогическое наблюдение

7.4.	«Там, где работают волшебники»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.5.	Работа над проектом «Математика вокруг нас. Узоры в танце»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8.	Концертная деятельность	4	-	4	Анализ выступления
9.	Итоговое занятие «Как хорошо, что мы танцуем»	2	-	2	Итоговая диагностика
	Итого	144	39	105	

3.2. Учебный план II ступени

3.2.1 Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Чудесные превращения».	2	1	1	Стартовая диагностика
2.	Азбука музыкального движения	8	2	6	
2.1.	Характер музыки	4	1	3	Опрос
2.2.	Метроритм. Размер 2/4, 3/4, 4/4	4	1	3	Опрос
3.	Элементы классического танца	72	12	60	
3.1.	Понятие arlomb, выворотность	2	1	1	Опрос
3.2.	Экзерсис у палки	36	9	27	Предметная проба
3.3.	Экзерсис на середине зала	18	2	16	Предметная проба
3.4.	Повороты и полуповороты	8	1	7	Предметная проба
3.5.	Прыжки (allegro)	8	1	7	Предметная проба

4.	Элементы народного танца	26	11	15	
4.1.	Быт и нравы людей разных народностей	2	1	1	Опрос
4.2.	Упражнения лицом к станку: Подготовка к веревочке	2	1	1	Педагогическая проба
4.3.	Упражнения лицом к станку: «Припадание» из 5 позиции	4	1	3	Педагогическая проба
4.4.	Элементы и манеры исполнения русских танцев	12	6	6	Педагогическая проба
4.5.	Элементы и манеры исполнения белорусского танца	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.6.	Белорусский танец «Крыжачок»	4	1	3	Предметная проба
5.	Элементы эстрадного танца	64	8	56	
5.1.	Современный танец: стили и направления	2	1	1	Опрос
5.2.	Разминка в современных ритмах	8	1	7	Педагогическое наблюдение
5.3.	«Вальс – танец королей и король танцев»	4	1	3	Опрос
5.4.	Венский вальс на три па	6	1	5	Опрос
5.5.	Рок-н-ролл	10	1	9	Педагогическое наблюдение
5.6.	Акробатические упражнения	16	1	15	Предметная проба
5.7.	Кроссы	12	1	11	Педагогическое наблюдение
5.8.	Упражнения с предметами	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.	Репетиционно-постановочная работа	26	3	23	
6.1.	Постановка и изучение танца	2	1	1	Педагогическое наблюдение

6.2.	Отработка движений танца	14	-	14	Педагогическое наблюдение
6.3.	Работа над образом	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.4.	Репетиция концертных номеров	6	1	5	Педагогическое наблюдение
7.	«Ура, каникулы!»	10	5	5	
7.1.	Праздник «Посвящение в танцоры»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.2.	«Мир музыки П.И.Чайковского»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.3.	«Научите меня танцевать!»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.4.	«Цветик – семи цветик»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.5.	Работа над проектом «Словарь хореографических терминов (в картинках)»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8.	Концертная деятельность.	4	-	4	Анализ выступления
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая диагностика
	Итого:	216	40	176	

3.2.2. Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Мое родное Оренбуржье».	2	1	1	Стартовая диагностика
2.	Азбука музыкального дви-	8	2	6	

	жения				
	Что такое мажор и минор?	4	1	3	Опрос
	Ритм. Вальс, полька, марш.	4	1	3	Опрос
3.	Элементы классического танца	52	13	39	
3.1.	Упражнения у станка	30	8	22	Предметная проба
3.2.	Упражнения на середине	8	2	6	Предметная проба
3.3.	Прыжки (allegro)	8	2	6	Предметная проба
3.4.	Подготовительные упражнения к турам	6	1	5	Предметная проба
4.	Элементы народного танца	52	7	35	
4.1.	Упражнения у станка	32	2	20	Предметная проба
4.2.	Упражнения на середине	20	5	15	Предметная проба
5.	Элементы эстрадного танца	60	13	47	
5.1.	Бальный танец	2	1	1	Предметная проба
5.2.	Разминка в современных ритмах	12	4	8	Предметная проба
5.3.	Латиноамериканские танцы	8	2	6	Предметная проба
5.4.	Акробатические упражнения	16	2	14	Предметная проба
5.5.	Кроссы	14	2	12	Предметная проба
5.6.	Упражнения с предметами	8	2	6	Предметная проба
6.	Репетиционно-постановочная работа	20	3	17	
6.1.	Постановка и изучение танца	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.2.	Отработка движений танца	10	-	10	Педагогическое наблюдение

6.3.	Работа над образом	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.4.	Репетиция концертных номеров	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«Ура, каникулы!»	10	5	5	
7.1	Праздник «Посвящение в танцоры»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.2	«Тайна балетной туфельки»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.3	«Театр открывается!»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.4	«На балу у Золушки»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.5	Работа над проектом «Национальный костюм, традиции, обряды»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8.	Концертная деятельность.	4	-	4	Анализ выступления
9.	Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем»	2	-	2	Итоговая диагностика
	Итого	216	44	172	

3.2.3. Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Я с небом в танце растворюсь»	2	1	1	Стартовая диагностика
2.	Азбука музыкального движения	8	4	4	
	Ритм. Разнообразие ритмических рисунков в танце	2	1	1	Опрос

	Элементы музыкальной грамоты	6	3	3	Опрос
3.	Элементы классического танца	36	6	30	
3.1.	Упражнения у станка	14	2	12	Предметная проба
3.2.	Упражнения на середине	10	2	8	Предметная проба
3.3.	Прыжки (allegro)	6	1	5	Предметная проба
3.4.	Туры	6	1	5	Предметная проба
4.	Элементы народного танца	41	4	37	
4.1.	Упражнения у станка	12	2	10	Предметная проба
4.2.	Упражнения на середине	29	2	27	Предметная проба
5.	Элементы эстрадного танца	101	12	89	
5.1.	Джаз-модерн – направление современной хореографии	69	9	60	Опрос
5.2.	Акробатические упражнения	24	2	22	Предметная проба
5.3.	Упражнения с предметами	8	1	7	Предметная проба
6.	Репетиционно-постановочная работа	10	4	6	
6.1.	Постановка и изучение танца	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.2.	Отработка движений танца	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.3.	Работа над образом	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.4.	Репетиция концертных номеров	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.	«Ура, каникулы!»	12	4	9	

7.1	Праздник «Посвящение в танцоры»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
7.2	«Великие русские танцовщики 20 века»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.3	«Танцы со звездами»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.4	«За волшебной дверью»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
7.5	Работа над проектом «Готовим спектакль»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8.	Концертная деятельность	4	-	4	Анализ выступления
9.	Итоговое занятие «Экзамен у Терпсихоры»	2	-	2	Итоговая диагностика
	Итого	216	36	182	

3.3. Учебный план III ступени обучения

3.3.1 Шестой год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Танец моя жизнь».	2	1	1	Стартовая диагностика
2.	Азбука музыкального движения	8	2	6	
2.1	Вступление, части, музыкальная фраза.	4	1	3	Опрос
2.2	Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз	4	1	3	Опрос
3.	Развитие техники и физических данных	66	13	53	

3.1.	Работа над Contraction и Release	10	2	8	Наблюдение
3.2.	Техника работы в parterre	10	2	8	Наблюдение
3.3.	Базовые положения рук, ног и корпуса в Jazz танце	4	1	3	Наблюдение/анализ
3.4	Прыжки на середине	10	2	8	Наблюдение
3.5	Большие и маленькие прыжки в продвижении	10	2	8	Наблюдение
3.6	Вращения на середине	12	2	10	Наблюдение
3.7	Вращения в продвижении	12	2	10	Наблюдение
4.	Контактная импровизация	30	2	28	
4.1.	Импровизация с партнером	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4.2.	Работа с перемещением веса	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4.3.	Импровизация в уровнях	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения stretch характера	42	-	42	
4.1	Растяжение и закачка мышц ног и рук	14	-	14	Зачет
4.2	Работа над эластичностью мышц спины и пресса	14	-	14	Зачет
4.3	Работа над эластичностью мышц стопы	14	-	14	Наблюдение
5.	Композиционная постановочная работа	52	2	49	

5.1	Разучивание лексического материала	6	2	4	Педагогическое наблюдение
5.2	Работа над правильностью исполнения изученных комбинаций	8	-	8	Педагогическое наблюдение
5.3	Объединение лексики в танцевальную композицию	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5.4	Работа над пластичным исполнением	8	-	8	Педагогическое наблюдение
5.5	Работа над эмоциональностью и артистизмом	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.6	Отработка поставленного номера	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.7	Репетиция в костюмах	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6.	«Ура, каникулы!»	12	3	9	
6.1	Праздник «Танцы мира»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
6.2	«Великие русские танцовщики 21 века»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.3	«Танцы со звездами»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.4	«Я - актер»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.5	Итоговое занятие «Шаг вперед»	2	-	2	Итоговая диагностика
7.	Концертная деятельность.	4	-	4	
7.4	Выступления на концертах	2	-	2	Анализ выступления

8.	Участие в конкурсах и фестивалях	2	-	2	Анализ выступления
	Итого	216	23	193	

3.3.2 Учебный план 7 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Танцевальный коллейдоскоп».	2	1	1	Стартовая диагностика
2.	Азбука музыкального движения	8	4	4	
2.1	Музыкально – ритмическая координация	4	1	3	Опрос
2.2	Соотношение темпа движения и темпа музыки.	4	1	3	Опрос
3.	Развитие техники и физических данных	68	14	4	
3.1.	Работа над Contraction и Release	10	2	8	Наблюдение
3.2.	Техника работы в parterre	10	2	8	Наблюдение
3.3.	Партерная гимнастика	16	-	16	Наблюдение/анализ
3.4	Прыжки на середине	8	2	6	Наблюдение
3.5	Большие и маленькие прыжки в продвижении	8	2	6	Наблюдение
3.6	Вращения на середине	8	2	6	Наблюдение
3.7	Вращения в продвижении	8	2	6	Наблюдение
4.	Контактная импровизация	28	-	28	

4.1.	Импровизация с партнером	12	-	12	Педагогическое наблюдение
4.2.	Работа с перемещением веса	8	-	8	Педагогическое наблюдение
4.3.	Импровизация в уровнях	8	-	8	Педагогическое наблюдение
5.	Упражнения stretch характера	42	-	42	
4.1	Растяжение и закачка мышц ног и рук	14	-	14	Зачет
4.2	Работа над эластичностью мышц спины и пресса	14	-	14	Зачет
4.3	Работа над эластичностью мышц стопы	14	-	14	Наблюдение
5.	Композиционная постановочная работа	52	2	50	
5.1	Разучивание лексического материала	6	2	4	Педагогическое наблюдение
5.2	Работа над правильностью исполнения изученных комбинаций	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.3	Объединение лексики в танцевальную композицию	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5.4	Работа над пластичным исполнением	8	-	8	Педагогическое наблюдение
5.5	Работа над эмоциональностью и артистизмом	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.6	Отработка поставленного номера	10	-	10	Педагогическое наблюдение

5.7	Репетиция в костюмах	4	-	4	Педагогическое наблюдение
6.	«Ура, каникулы!»	10	1	11	
6.1	Праздник «Танцы мира»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6.2	«Танцевальный режим»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
6.3	«Танцевальный КВН»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
6.4	«Хореографическое творчество»	2	-	2	Педагогическое наблюдение
6.5	Итоговое занятие «Шаг вперед»	2	-	2	Итоговая диагностика
7.	Концертная деятельность.	4	-	4	
7.4	Выступления на концертах	2	-	2	Анализ выступления
8.	Участие в конкурсах и фестивалях	2	-	2	Анализ выступления
	Итого	216	22	194	

3.3.3 Учебный план 8 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «Мой мир в танце»	2	1	1	Собеседование
2	Импровизационные занятия	8	-	8	

2.1	Перфоманс	4	-	4	Наблюдение/творческое задание
2.2	Партнеринг	4	-	4	Наблюдение/контрольное задание
3	Упражнения stretch характера	30	-	30	
3.1	Растяжка по группам	10	-	10	Зачет
3.2	Закачка ног и спины	10	-	10	Наблюдение
3.3	Поддержание эластичности мышц и суставов	10	-	10	Наблюдение
4	Техники современного танца	42	1	41	
4.1	Техника Марты Грэм	4	1	3	Наблюдение
4.2	Техника Хамфри-Вейдман	4	-	4	Наблюдение
4.3	Техника Мерса Каннингема	4	-	4	Наблюдение
4.4	Техника Хосе Лимона	4	-	4	Наблюдение
4.5	Техника Лестера Хортона	4	-	4	Наблюдение
4.6	Техника Modern танца	10	-	10	Наблюдение
4.7	Техника Contemporary	8	-	8	Наблюдение
4.8	Техника Hip-hop	4	-	4	Наблюдение
5	Развитие техники и пластики. Основы мастерства хореографа	38	4	34	
5.1	Exercise	8	-	8	Наблюдение
5.2	Трюковые прыжки	8	2	6	Наблюдение/зачет
5.3	Вращения на середине	6	1	5	Наблюдение/зачет
5.4	Работа над мягкостью и выразительностью рук	2	-	2	Наблюдение
5.5	Рисунки в танце	4	-	4	Наблюдение

					ние/контрольное задание
5.6	Композиционное построение номера	4	-	4	Наблюдение/анализ/контрольное задание
5.7	Составление комбинаций и этюдов	6	1	5	Наблюдение/творческое задание
6	Кросс. Передвижение в пространстве	32	3	29	
6.1	Развитие скорости передвижения в пространстве	4	-	4	Наблюдение
6.2	Большие прыжки и различные вращения	4	1	3	Наблюдение
6.3	Силовые упражнения	6	-	6	Наблюдение
6.4	Работа в паре	6	-	6	Наблюдение
6.5	Различные махи	6	-	6	Наблюдение
6.6	Трюковые элементы	6	2	4	Наблюдение
7	Композиционная постановочная работа	46	2	45	
7.1	Разучивание лексического материала	2	2	-	Наблюдение
7.2	Работа над правильностью исполнения изученных комбинаций	6	-	6	Наблюдение
7.3	Объединение лексики в танцевальную композицию	6	-	6	Наблюдение
7.4	Работа над пластичным исполнением	8	-	8	Наблюдение/анализ
7.5	Работа над трюками и поддержками	8	-	8	Наблюдение
7.6	Работа над эмоциональностью и артистизмом	4	-	4	Наблюдение/анализ
7.7	Отработка поставленно-	8	-	8	Наблюдение

	го номера				
7.8	Репетиция в костюмах	4	-	2	Наблюдение
8	Сценическая практика	18	-	18	
8.1	Выступления на концертах	6	-	6	Наблюдение/Экзамен
8.2	Участие в конкурсах и фестивалях	6	-	6	Наблюдение/анализ
8.3	Участие в массовых городских мероприятиях	6	-	6	Наблюдение
	Итог	216	11	205	

3.4. Содержание учебного плана первого года обучения

1. Вводное занятие «Танец – это радость» - 2 часа

Теория (1 часа). Искусство хореографии. Танец и его значение в жизни человека. Правила поведения на занятиях хореографией.

Практика (1 часа). Разучивание поклона, танцевальной разминки. Игры на воображение, внимание.

Форма контроля. Стартовая диагностика (приложение 1)

2. РАЗДЕЛ «АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ» - 24 ЧАСА

2.1. Тема «Понятие «громко-тихо», «высоко-низко» - 4 часа

Теория (1 час) Понятия «громко-тихо», «высоко-низко», соотношение их с музыкой и движением.

Практика (3 часа). Выполнение ритмичных движений в соответствии с динамикой музыки (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий).

Форма контроля. Упражнение «Эхо».

2.2. Тема «Характер музыки» - 4 часа

Теория (1 час). Какая музыка бывает по характеру?

Практика (3 часа). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

2.3. Тема «Темп музыки и движения (быстро, медленно, уверенно)» 4 часа

Теория (1 час). Можно у музыки измерить скорость? Влияние темпа на характер музыки.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

2.4. Тема «Упражнения на движения под разнохарактерную музыку» -2 часа

Теория (1 час). Выразительные средства музыки и их влияние на движение.

Практика (1 час). Выполнение упражнений на передачу характера музыки «Мячики», «Осенние листья», «Снежинки», «Танец с мишкой».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

2.5. Тема «Упражнения на выразительность движения» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое «танцевальный образ»?

Практика (1 час). Выполнение упражнений на импровизацию (образы животных, «Оркестр», «На лесной полянке», «Кукла» и т.д.), эмоциональная передача танцевального образа.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

2.6. Тема «Музыкальные жанры - марш» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое «марш»?

Практика (1 час). Выполнение упражнений с выделением в движении метра (сильной доли такта), метрической пульсации и простейшего ритмического рисунка хлопками и притопами.

Форма контроля. Опрос.

2.6.1. Тема «Музыкальные жанры - вальс» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое «вальс»?

Практика (1 час). Выполнение упражнений «Качель маленькая», «Качель большая», вальсовой дорожки.

Форма контроля. Опрос.

2.6.2. Тема «Музыкальные жанры - полька» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое полька?

Практика (1 час). Принятие VI и III позициям ног, постановка рук на талии. Выполнение упражнений в характере польки. Пружинящие шаги, подскок, галоп.

Форма контроля. Опрос.

2.6.3. Тема «Музыкальные жанры – пляска» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое пляска?

Практика (1 час). Выполнение упражнений в плясовом характере «Пружинка», «Ковырялочка», «Распашонка», «Самоварчик», «Елочка», «Топотушки».

Форма контроля. Опрос.

3. РАЗДЕЛ «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА» - 24 ЧАСА

3.1. Тема «Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела» - 4 часа

Теория. (1 час). Понятие «партер». Техника безопасности при выполнении упражнений партерного экзерсиса.

Практика. (3 часа). Выполнение упражнений «Любопытная Варвара» (для мышц шеи), «Куклы деревянные (пластмассовые) и тряпичные» (для корпуса, ног и рук, «Шарик», «Насос и мяч» (для живота), комплекс упражнений «Учимся у зверей».

Форма контроля. Предметная проба.

3.2. Тема «Упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «выворотность», «танцевальный шаг». Правила выполнения упражнений на выворотность и растяжку ног.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений «Циркуль», «Лягушка», «Бабочка».

Форма контроля. Предметная проба.

3.3. Тема «Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «мышцы», сустав», представление о строении тела.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений: «Постановка корпуса (с картонками на голове), упражнения для головы (наклоны, повороты), плечевого пояса (подъем, опускание), рук («Ветер-ветерок», «Крылья», «Мельница») ног («Ковбой и лошадка», «Гусеница», «Веселые ножки»), корпуса (наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, повороты корпуса, круговые движения корпуса).

Форма контроля. Предметная проба.

3.4. Тема «Упражнения для развития эластичности стоп» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «подъем стопы».

Практика (3 часа). Выполнение упражнений «Птички пьют водичку», «Ступни», «Пяточка-носочек».

Форма контроля. Предметная проба.

3.5. Тема «Упражнения для гибкости спины» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое позвоночник?

Практика (1 час). Выполнение упражнений «Котенок», «Собачка», «Лодочка», «Рыбка», «Самолет», «Корзинка», «Червячок», «Жучок», «Горка», «Лесенка».

Форма контроля. Предметная проба.

3.6. Тема «Растяжка на полу (игровой стрейчинг)» - 4 часа

Теория. (1 час). Основные правила и техника безопасности при выполнении растяжки.

Практика. (3 часа). Выполнение упражнений «Складочка», «Солнышко», «Волшебные палочки», «Утенок Кряк», «Ходьба», «Бабочка», «Змея», «Молодые и старые карандаши».

Форма контроля. Предметная проба.

3.7. Тема «Дыхательные упражнения» - 2 часа

Теория (1 час). Правильное чередование вдоха и выдоха, восстановление дыхания после быстрого темпа занятия.

Практика (1 час). Выполнение дыхательных упражнений на имитационных и образных движениях, с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4. РАЗДЕЛ «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА» - 42 ЧАСА

4.1. Тема «Строевые упражнения» - 6 часов

Теория (1 час). Что такое «строй»? Значение слов «шеренга», «колонна», «круг».

Практика (5 часа). Выполнение построений в шеренгу и колонну по сигналу; перестроений из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию; поворотов направо, налево переступанием по команде; перестроений в круг, парами по кругу и друг за другом; выполнение ходьбы и бега «Змейкой».

Форма контроля. Предметная проба.

4.2. «Элементы хореографии» - 14 часов

4.2.1. Тема «Позиции и положения ног» - 6 часов

Теория. (1 час). Правила построения выворотных и невыворотных позиций ног.

Практика (5 часа). Выполнение упражнений «Основная стойка (в хореографии не выворотная 1 позиция)», «Узкая дорожка (в хореографии 6 позиция)», 2-я, 3-я позиции ног, «Сесть на колени», «Встать на колено».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.2.2. Тема «Позиции и положения рук» - 4 часа

Теория (1 час). Правила построения позиций рук.

Практика. (3 часа). Принятие положений рук «Матрешка», «Полочка», «Юбочка», «Стрелка», «Воротники», 1-я, 2-я, 3-я позиции рук, «Плетень», «Саночки», «Кренделек», «Звездочка». Выполнение упражнений для рук «Ветерок», «Ленточки», «Ручеек», «Моталочка».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.2.3. Тема «Хлопки» - 4 часа

Практика (4 часа). Упражнения «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен», «Ловим комариков»; хлопки в парах «Стенка», «Крестики».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.3. Тема «Танцевальные шаги» - 6 часов

Теория (1 час). Виды танцевальных шагов.

Практика (5 часов). Выполнение упражнений «Хороводный шаг», «Приставной шаг», «Высокий шаг», «Шаг с притопом».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.4. Тема «Прыжки» - 6 часов

Теория (1 час). Виды прыжков – на одной ноге, на двух ногах, со сменой ног, на месте и в продвижении вперед, в сторону, назад, в повороте.

Практика. (5 часов). Выполнение упражнений «Точка», «Часики», «Лесенка», «Заборчик», «Качалочка», «Ножницы», «Крестик», «Метелочка», «Боковой галоп», «Прямой галоп».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.5. Тема «Танцевальные движения» - 6 часов

Теория (1 час). Что такое танец?

Практика. (5 часов). Выполнение упражнений «Пружинка», «Притоп», «Расческа», «Играть с платочком», «Волчок», поклоны различные для мальчиков и девочек.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.6. Тема «Упражнения с предметами» - 4 часа

Практика. (4 часа). Выполнение упражнений с предметами (скакалкой, платочком, лентой, погремушками, кубиками, флажками, ленточками, обручами, палками, мячами, с природным материалом – цветами, шишками, листочками, снежками и др.), на предметах (скамейках, стульях), у предметов (у гимнастической стенки).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5. РАЗДЕЛ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ТАНЦЫ» - 50 ЧАСОВ

5.1. Тема «Понятие: центр зала, интервалы» - 4 часов

Теория (1 час). Что такое план танцевального зала? Понятия «центр зала», «интервал» между участниками.

Практика. (3 часа). Выполнение упражнений на построение и смену позиций согласно плану зала – нахождение центра зала, построение по линиям с равным интервалом, построение в шахматном порядке.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.2. Тема «Понятие: движение по линии танца, против линии танца» - 4 часа

Теория. (1 час). Понятия «движение по линии танца», «движение против линии танца».

Практика. (3 часа). Выполнение упражнений «Шаг на полупальцах» по линии танца и против линии танца, двигаясь лицом или спиной вперед.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.3. Тема «Понятие: танцевальный рисунок» - 6 часов

Теория (1 час). «Что такое рисунок танца (понятие: рисунок танца)».

Практика. (6 часов). Выполнение построений в колонны, круг, круга в круге определенным видом шагов или бега.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.4. Тема «Танец «Вальс» - 6 часов

Теория (1 час). История возникновения вальса. Ритмический рисунок вальса.

Практика (5 часов). Выполнение упражнений «Лодочка», «Окошечко», «Маятник». Па вальса. Положение рук «Стрелочка», «Лодочка», «Вертушка».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.5. Тема «Танец «Полька» - 6 часов

Теория. (1 час). История возникновения танца «Полька». Ритмический рисунок польки.

Практика. (5 часов). Разучивание этюда «Маленькая полька».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.6. Тема «Русский танец» - 4 часов

Теория (1 час). Русская культура – праздники, традиции, народный костюм.

Практика. (3 час). Разучивание этюда «Танец с ложками»

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.7. Тема «Ходы русского танца» - 6 часов

Теория. (1 час). Правила выполнения шагов русского танца.

Практика. (5 часов). Выполнение упражнений «Хороводный шаг», «Переменный шаг», «Припадание», «Дробный».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.8. Тема «Элементы русского танца» - 6 часов

Теория. Правила выполнения движений русского танца.

Практика. Выполнение упражнений «Ковырялочка», «Гармошка», «Веревочка».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.9. Тема «Образно-игровые упражнения» - 4 часа

Практика. (4 часа). Выполнение упражнений «На бабушкином дворе», «Лесная зверобика», «Сказочные герои»

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.10. Тема «Работа над этюдами» - 4 часа

Практика. (4 часа). Разучивание этюдов: «Кадрильный этюд»; «Танец с осенними листьями»; «Вальс снежинок»; «Танец морячков»; «Танец с тканью (для мам)».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие «В гостях у сказки» - 2 часа

Теория (1 час) Занятие проводится в виде игры с помощью упражнений, которые содействуют совершенствованию у учащихся чувство ритма, памяти, внимания умения выражать свои чувства, понимания музыки, техники исполнения движений.

Практика (1 час). Игры: «Тик-так», «Почемучка», «Улыбнись соседу», «Воздушный шар», «Цветок или семечко»

Форма контроля. Итоговая диагностика (приложение 1)

3.5. Содержание учебного плана второго года обучения

1. Вводное занятие «Вы хотите стать такими же известными?» - 2 часа

Теория (1 час). Звезды мировой и российской хореографии. Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час). Выполнение ритмичных хлопков, чередование их с прыжками, слушание музыки. Выполнение общеразвивающих упражнений. Повторение поклона.

Форма контроля. Стартовая диагностика. (приложение 1)

2. РАЗДЕЛ «АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ» - 8 ЧАСОВ

2.1. Тема «Ритм, музыкальный размер» - 2 часа

Теория (1 час). Понятие «Ритм». Определение размеров музыкальных произведений.

Практика (1 час). Выполнение упражнений «Бабка сеяла горох», ритмических упражнений.

Форма контроля. Упражнение «Эхо».

2.2. Тема «Метроритм. Сильная доля, слабые доли, затакт. Счет в танце» - 2 часа

Теория (1 час). Чем измеряется музыка? Знакомство с понятием «метроритм».

Практика (1 час). Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком. Выполнение упражнений на определение ритма «Матрешка», «Спой свое имя», «Хлопай в такт».

Форма контроля. Упражнение «Эхо».

2.3. Тема «Строение музыкального произведения. Вступление, заключение, проигрыш» - 2 часа

Практика (2 часа). Изучение строения музыкального произведения на основе «Венской польки» - прослушивание и выделение вступления, темы, проигрыша, заключения.

Форма контроля. Опрос.

2.4. Тема «Метроритм. Размер 2/4, 3/4" – 2 часа

Теория (1 час). Понятие «ритм», «метр», разновидности метра (двудольный, трехдольный).

Практика (1 час). Слушание, определение характера музыки и музыкального размера. Упражнения «Хлопай в такт», «Оркестр».

Форма контроля. Упражнение «Эхо».

3. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» - 38 ЧАСА

3.1. Тема «Классический танец, его красота, манера исполнения» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое классический танец? История возникновения классического танца. Правила постановки у станка. Понятие preparation (препарасьон) и окончания движения (закрывание руки в подготовительное положение на 2 последних аккорда). Понятие экзерсиса.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации «Волшебный мир балета».

Форма контроля. Опрос.

3.2. Тема «Постановка корпуса, рук, ног, головы» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «танцевальная осанка». Правила построения позиций рук и ног в классическом танце. Понятие enface (анфас). Правила положения головы при выполнении упражнений.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений «Постановка корпуса лицом к станку». Позиции ног в классическом танце: 1-я, 2-я, 5-я, 4-я, перевод из позиции в позицию. Позиции рук в классическом танце: подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я, перевод из позиции в позицию.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.3. Экзерсис у палки – 22 часа

3.3.1. Тема «Demi plie» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Demi plie по 1, 2, 5, 4 позициям лицом к станку.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.3.2. Тема «Grand plié» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Grand plié по 1, 2, 5, 4 позициям лицом к станку.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.3.3. Тема «Battement tendu по 1 позиции» - 2 часа

Теория (1 час). Понятие «выполнение упражнения крестом». Правила выполнения Battement tendu.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement tendu по 1 позиции по 4 крестом лицом к станку.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.3.4. Тема «Battement tendu jete по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement tendu jete по 1 позиции по 4 крестом лицом к станку с фиксацией носком в пол.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.3.5. Тема «Battement fondu по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Положение ноги *surle cou de pied*. Правила выполнения *Battement fondu*.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации *Battement fondu* по 1 позиции по 2 крестом лицом к станку носком в пол.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.3.6. Тема «Releve – подъем на полупальцы» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации *Releve* по 1, 2, 5, и 4 позициям лицом к станку.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.3.7. Тема «Grand battement по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации *Grand battement* по 1 позиции по 4 крестом лицом к станку.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.4. Тема «Положение корпуса *epaulement* (8 танцевальных точек зала)» - 2 часа

Теория (1 час). Понятие «*epaulement*». План танцевального зала – 8 танцевальных точек (по А.Я.Вагановой). Правила построения положения корпуса в *epaulement*.

Практика (1 час). Выполнение упражнений «Построение *epaulement croise*», «Построение *epaulement efface*».

Форма контроля. Опрос.

3.5. Тема «Позы классического танца носком в пол» - 4 часа

Теория (1 час). Правила построения поз классического танца носком в пол, маленькие позы классического танца.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений «Поза *croise* вперед», «Поза *croise* назад», «Поза *efface* вперед», «Поза *efface* назад».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.6. Прыжки (*Allegro*) – 4 часа

3.6.1. Тема «Прыжки (*Allegro*): *temps leve sauté* по 1 позиции» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения прыжков.

Практика (1 час). Разучивание комбинации *Temps leve sauté* по 1 позиции лицом к станку.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

3.6. 2. Тема «Прыжки (*Allegro*): *pas echappe*» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения прыжков.

Практика (1 час). Разучивание комбинации *Pas echappe* лицом к станку.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

4. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА» - 36 ЧАСОВ

4.1. Тема «Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения». – 2 часа

Теория (1 час). Танец – отражение культуры народа. Многообразие народного танца. Связь культуры народа и танцевального творчества.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации о танцевальном творчестве разных народов.

Форма контроля. Опрос.

4.2. Тема «Позиции ног, позиции и положения рук в народном танце» - 2 часа

Теория (1 час). Взаимосвязь классического и народно-характерного танцев. Понятие «вытянутой» и «сокращенной» стопы: на полу, в воздухе, по I свободной позиции.

Практика (1 час). Выполнение упражнений для рук на середине зала в характере народного танца.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

4.3. Тема «Припадание» по 1 свободной» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения движения.

Практика (1 час). Разучивание движения «Припадание» по 1 свободной позиции лицом к станку.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

4.4. Тема «Выстукивающие движения по 6 позиции» - 6 часов

Теория (1 час). Правила выполнения движения.

Практика (5 часов). Разучивание дробных движений «Простой ключ», «Горох», «Двойной ключ».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

4.5. Тема «Танцевально-игровые комбинации. – 8 часа

4.5.1. Тема «Танцевально-игровые комбинации: «Жабка» -4 часа

Практика (2 часа). Разучивание комбинации «жабка».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

4.5.2. Тема «Танцевально-игровые комбинации: «Зайка» -4 часа

Практика (2 часа). Разучивание комбинации «зайка».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

4.7. Тема «Танцевальные шаги в народно-характерном танце» - 6

Практика (6 часов). Выполнение танцевальных шагов по кругу: простой танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцах; шаг на внутренней и внешней стороне стопы; переменный шаг с носка; боковой приставной шаг.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

4.8. Тема «Хоровод – один из основных жанров русского народного танца» - 4 часа

Теория (1 час). История возникновения хоровода. Виды хороводов. Хороводы в нашей современной жизни.

Практика (3 часа). Разучивание танцевальной комбинации «Хоровод с венокчиками».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, предметная проба.

4.9. Тема «Танцевальные комбинации и этюды из пройденных элементов» - 6 часов

Практика (6 часов). Разучивание комбинаций и этюдов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, педагогическая проба.

5. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА» - 28 ЧАСОВ

5.1. Тема «Эстрадный танец. Манера его исполнения. Взаимосвязь с классическим и народным» - 2 часа

Теория (1 час). Эстрадный танец. Манера его исполнения. Взаимосвязь с классическим и народным.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение фильма о современном танце.

Форма контроля. Опрос.

5.2. Тема «Важность разминки в танце» - 2 часа

Теория (1 час). Для чего нужна разминка. Правила выполнения танцевальной разминки.

Практика (1 час). Работа по карточкам.

Форма контроля. Опрос.

5.3. Тема «Разминка» - 12 часов

5.3.1. Тема «Разминка: упражнения для головы» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений.

Практика (1 час). Разучивание комплекса упражнений разминки для головы.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.3.2. Тема «Разминка: упражнения для плеч» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений.

Практика (1 час). Разучивание комплекса упражнений разминки для плечевого пояса.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.3.3. Тема «Разминка: упражнения для рук» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений.

Практика (1 час). Разучивание комплекса упражнений разминки для рук.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.3.4. Тема «Разминка: упражнения для корпуса» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений.

Практика (1 час). Разучивание комплекса упражнений разминки для корпуса.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.3.5. Тема «Разминка: упражнения для ног» - 4 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений.

Практика (3 часа). Разучивание комплекса упражнений разминки для ног.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.4. Тема «Общеразвивающие упражнения в танце» - 8 часов

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений.

Практика (7 час). Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.5. Тема «Вальс» - 4 часа

Теория (1 час). Где находится родина вальса? И.Штраус – король вальса.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации «Маятник (раскачивание)», выполнение шагов вперед-назад с поворотом вправо-влево.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6. РАЗДЕЛ «РЕПЕТИЦИОННО-ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА» - 16 ЧАСОВ

6.1. Тема «Постановка и изучение танца» - 2 часа

Теория (1 час). Знакомство с сюжетом танца, рассказ о культуре, быте, обычаях народа.

Практика (1 час). Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.2. Тема «Отработка движений танца» - 4 часа

Практика (4 часа). Разучивание движений танца. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.3. Тема «Работа над образом» - 2 часа

Теория (1 час). Характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова). Манера двигаться. Взаимодействие с партнёром.

Практика (1 час). Выполнение упражнений «Эмоции», «Определение характера героя», «Сиамские близнецы», «Зеркало», «Фотограф».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.4. Тема «Репетиция концертных номеров» - 8 часов

Теория (1 час). Анализ художественно-творческой работы коллектива.

Практика (7 часов). Репетиция – отработка и соединение элементов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7. РАЗДЕЛ «УРА, КАНИКУЛЫ!» - 10 ЧАСОВ

7.1. Тема «Праздник «Посвящение в танцоры» - 2 часа

Теория (1 час). История создания, традиции танцевального коллектива «Кристалл».

Практика (1 час). Участие в конкурсno-игровой и танцевальной программе. Посвящение новичков в «юные танцоры».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.2. Тема «Я рисую балет» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое балет? Кто такая балерина? Как называется платье балерины?

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации «Я рисую балет». Рисование танцующей балерины.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.3. Тема «Научите меня танцевать!» - 2 часа

Практика (2 часа). Комплекс общеразвивающих упражнений: «Корзиночка», «Ежик», «Мостик», «Кошечка». Игра «Попади в ритм» Повторение пройденного материала.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.4. Тема «Там, где работают волшебники» - 2 часа

Практика (2 часа). Музыкально – подвижная разминка «Красная шапочка», музыкально – подвижная игра «Кот и мыши», творческое задание «Волшебные руки», «Золотая рыбка», «Жар – птица»

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.5. Тема «Работа над проектом «Математика вокруг нас. Узоры в танце» - 2 часа

Теория (1 час). Что общего у математики с танцевальным искусством?

Практика (1 час). Создание презентации (подбор иллюстраций, рисунков и фото) образного сравнения математических единиц, терминов с движениями танца.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

8. РАЗДЕЛ «КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» - 4 ЧАСА

Практика (4 часа). Выступление на конкурсах, концертах, отчетах. Выступление на школьных, поселковых мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

Форма контроля: Анализ выступления.

9. Итоговое занятие «Как хорошо, что мы танцуем» - 2 часа

Практика (2 часа). Работа по карточкам. Выступление перед родителями.

Форма контроля. Итоговая диагностика. (приложение 1)

3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Вводное занятие. «Чудесные превращения» - 2 часа

Теория (1 час). План работы на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена, репетиционная форма.

Практика (1 час). Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото- и видеоматериалов отчетных концертов, анализ видимых недостатков в исполнении, обсуждение путей их устранения.

Форма контроля. Стартовая диагностика. (приложение 1)

2. РАЗДЕЛ «АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ» - 8 ЧАСОВ

2.1. Тема «Характер музыки» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «характер музыки». Определение характера музыкальных произведений.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений на определение характера музыки: «Три цветка (три типа характера музыки)», «Громко-тихо», творческое задание «Кошки-мышки».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2. Тема «Метроритм. Размер 2/4, 3/4, 4/4» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «метроритм».

Практика (3 часа). Слушание музыки и определение музыкального размера, сильной или слабой доли в тактах различных размеров хлопком.

Форма контроля. Предметная проба.

3. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» - 72 ЧАСА

3.1. Тема «Понятие aplomb, выворотность» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое aplomb (апломб), понятие «выворотные позиции ног». Основные правила смены ног при выполнении движений вперед, назад и в стороны. Закономерности координации движений рук и головы.

Практика (1 час). Выполнение упражнений «5 позиций ног классического танца».

Форма контроля. Предметная проба.

3.2. Экзерсис у станка – 36 часов

3.2.1. Тема «Demi plie, Grand plie – по 1, 2, 5 позициям» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Demi plie по 1, 2, 5, 4 позициям держась одной рукой за станок.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.2. Тема «Battement tendu по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения Battement tendu.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement tendu по 1 позиции по 4 крестом держась одной рукой за станок.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.3. Тема «Battement tendu jete по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement tendu jete по 1 позиции по 4 крестом держась одной рукой за станок.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.4. Тема «Rondde jambe par terre по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Понятия «Endehors» и «endedans». Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Rondde jambe par terre по 1 позиции по 4 крестом лицом к станку с фиксацией носком в пол.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.5. Тема «Battement frappe по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Положение ноги surle coude pied основное и условное. Правила выполнения Battement frappe.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement frappe по 1 позиции по 2 крестом лицом к станку носком в пол.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.6. Тема «Battement releve lent - на 90° по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement releve lent - на 90° по 1 позиции по 4 крестом лицом к станку.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.7. Тема «Battement fondu по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Положение ноги surle coude pied основное и условное. Правила выполнения Battement fondu.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement fondu по 1 позиции по 2 крестом держась одной рукой за станок.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.8. Тема «Battement developpe по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Battement developpe по 1 позиции по 4 крестом.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.9. Тема «Grand battement jete по 1 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Grand battement jete по 1 позиции по 4 крестом держась одной рукой за станок.

Форма контроля. Предметная проба.

3.3. Экзерсис на середине зала – 18 часа

3.3.1. Тема «Понятие положение корпуса en face и epaulement» - 9 часов

Теория (1 час). Правила построения положение корпуса en face и epaulement.

Практик (8 часов). Выполнение упражнений классического экзерсиса в epaulement croise и epaulement efface.

Форма контроля. Предметная проба.

3.3.2. Тема «1 portdebras» - 9 часов

Теория (1 час). Что такое port de bras, влияние его на танцевальную координацию. Виды 1 port de bras.

Практика (8 часов). Выполнение упражнений «Подготовительное port de bras», «1 port de bras» на середине зала.

Форма контроля. Предметная проба.

3.4. Тема «Повороты и полуповороты» - 8 часов

Теория (1 час). Понятия «Endehors» и «endedans» при выполнении поворотов. Правила выполнения поворотов.

Практика (7 часов). Разучивание упражнений: «Поворот на полупальцах».

Форма контроля. Предметная проба.

3.5. Тема «Прыжки: Pas glissade» - 8 часов

Теория (1 час). Правила выполнения прыжков.

Практика (7 часов). Разучивание комбинации «Pas glissade».

Форма контроля. Предметная проба.

4. РАЗДЕЛ ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА»- 38 ЧАСА

4.1. Тема «Быт и нравы людей разных народностей» - 2 часа

Теория (1 час). Знакомство с историей, культурой народов, населяющих Российскую Федерацию, Оренбургский край.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации о быте, обычаях, нравах разных народов.

Форма контроля. Предметная проба.

4.2. Тема «Упражнения лицом к станку: понятие passe. Подготовка к веревочке» - 2 часа

Теория (1 час). Понятие «passe». Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации «Подготовка к веревочке» у станка.

Форма контроля. Предметная проба.

4.3. Тема «Упражнения лицом к станку: «Припадание» из 5 позиции» - 4 часа

Теория (1 час). Что такое «Припадание». Правила выполнения упражнения.

Практика (3 час). Разучивание комбинации с «припаданием».

Форма контроля. Предметная проба.

4.4. Тема «Элементы и манеры исполнения русских танцев» - 12 часов

Теория (2 часа). История русского танца, особенности исполнения.

Практика (6 час). Просмотр и обсуждение презентации о русском танце.

Форма контроля. Предметная проба.

4.4.1. Тема «Позиции и положения рук в русском танце» - 2 часа

Теория (1 час). Какие бывают позиции и положения рук в русском танце. Правила выполнения упражнений для рук в русском стиле.

Практика (1 час). Разучивание комбинации для рук в русском характере.

Форма контроля. Предметная проба.

4.4.2. Тема «Основные ходы русского танца» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения и характер исполнения русских танцевальных шагов.

Практика (1 час). Разучивание шагов русского танца: простой, переменный, «припадание», с ударом.

Форма контроля. Предметная проба.

4.4.3. Тема «Движение русского танца «Моталочка» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое «Моталочка». Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание движения «Моталочка».

Форма контроля. Предметная проба.

4.4.4. Тема «Движение русского танца «Ковырялочка» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое «Ковырялочка». Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации с «ковырялочкой».

Форма контроля. Предметная проба.

4.4.5. Тема «Движение русского танца «Веревочка» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое «Веревочка». Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации «Веревочка».

Форма контроля. Предметная проба.

4.4.6. Тема «Двойная дробь» - 2 часа

Теория (1 час). Бывают ли в танце «дробь»? Понятие «дробить» в танце.

Практика (1 час). Разучивание комбинации дробных выстукиваний.

Форма контроля. Предметная проба.

4.4.7. Тема «Этюд в характере русского танца» - 2 часа

Практика (2 часа). Разучивание танцевальной комбинации в характере русского танца.

Форма контроля. Предметная проба.

4.5. Тема «Элементы и манеры исполнения белорусского танца» - 2 часа

Теория (1 час). История белорусского танца, особенности исполнения.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации о культуре белорусского народа.

Форма контроля. Предметная проба.

4.6. Тема «Белорусский танец «Крыжачок» - 4 часа

Теория (1 час). Что означает название танца? История возникновения.

Практика (3 часа). Разучивание основного шага и движений танца «Крыжачок».

Форма контроля. Предметная проба.

5. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА» - 64 ЧАСА

5.1. Тема «Современный танец: стили и направления» - 2 часа

Теория (1 час). Что такое современный танец, стили и направления современного танца, его многообразие и разноплановость.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации о современном танце.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2. Тема «Разминка в современных ритмах» - 8 часов

Теория (1 час). Что такое разминка. Важность разминки в танце.

Практика (7 часов). Изучение комплекса танцевальной разминки в современных ритмах.

Форма контроля. Предметная проба.

5.3. Тема «Вальс – танец королей и король танцев» - 4 часа

Теория (1 час). История возникновения танца. Ритмический рисунок вальса. Виды вальсов. Манера исполнения.

Практика (3 часа). Просмотр и обсуждение презентации «Вальс – танец королей и король танцев».

Форма контроля. Предметная проба.

5.4. Тема «Венский вальс на три па» - 6 часов

Теория (1 час). Почему вальс называется венским. Правила выполнения движений венского вальса.

Практика (5 часов). Разучивание движения «Венский вальс на три па»

Форма контроля. Предметная проба.

5.5. Тема «Рок-н-ролл» - 10 часов

Теория (1 час). История возникновения танца. Ритмический рисунок рок-н-ролла. Манера исполнения.

Практика (9 часов). Разучивание комбинации в стиле «рок-н-ролл».

Форма контроля. Предметная проба.

5.6. Тема «Акробатические упражнения» - 16 часов

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (15 часов). Разучивание акробатических элементов: упоры, седы, стойки, перевороты.

Форма контроля. Предметная проба.

5.7. Тема «Кроссы» - 12 часов

Теория (1 час). Понятие «кросс». Правила передвижения в пространстве

Практика. (11 часов). Разучивание элементов передвижения в пространстве: «Упражнения по диагонали», «Танцевальные комбинации в продвижении».

Форма контроля. Предметная проба.

5.8. Тема «Упражнения с предметами» - 8 часов

Теория (1 час). Техника исполнения упражнений с мячом.

Практика (7 час). Выполнение упражнений с обручем: основные положения и движения в упражнениях с обручами. Разучивание танцевальной композиции с обручами.

Форма контроля. Предметная проба.

6. РАЗДЕЛ «РЕПЕТИЦИОННО-ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА» - 26 ЧАСОВ

6.1. Тема «Постановка и изучение танца» - 2 часа

Теория (1 час). Знакомство с сюжетом танца, рассказ о культуре, быте, обычаях народа.

Практика (1 час). Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.2. Тема «Отработка движений танца» - 14 часов

Практика (14 час). Разучивание движений танца. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.3. Тема «Работа над образом» - 4 часа

Теория (1 час). Характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова). Манера двигаться. Взаимодействие с партнёром.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений «Эмоции», «Определение характера героя», «Сиамские близнецы», «Зеркало», «Фотограф».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.4. Тема «Репетиция концертных номеров» - 6 часов

Теория (1 час). Анализ художественно-творческой работы коллектива.

Практика (5 часов). Репетиция – отработка и соединение элементов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7. РАЗДЕЛ «УРА, КАНИКУЛЫ!» - 10 ЧАСОВ

7.1. Тема «Праздник «Посвящение в танцоры» - 2 часа

Теория (1 час). История создания, традиции танцевального коллектива «Кристалл».

Практика (1 час). Участие в конкурсno - игровой и танцевальной программе. Посвящение новичков в «юные танцоры».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.2. Тема «Мир музыки П.И.Чайковского» - 2 часа - сюжетное занятие

Теория (1 час). Знакомство с музыкальной культурой П И Чайковского

Практика (1 час). Провести словарную работу по жанрам музыки и танцевальное соревнование. Танцевальные упражнения – импровизации.: «Игра в лошадки», «Вальс цветов», «Щелкунчик», «Марш деревянный солдатиков».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.3. Тема «Научите меня танцевать!» - 2 часа - сюжетное занятие

Практическое занятие (2 часа) Занятие в виде праздника, состоящее из конкурсов для детей:

- «Весёлая танцевальная разминка»
- «Едим на концерт»
- «Маленькие зелёные человечки»
- «Передай платочек»
- «Танцуем вместе»
- «Ребёнок на шаре»
- «Собираемся в отпуск на море»

В кругу все участники праздника исполняют массовые танцы: «Арам зам, зам...», «Макарена», «Задорная стирка», «Кузнечик».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.4. Тема «Цветик - семи цветик» - 2 часа

Практика (2 часа) Выступление на конкурсах, концертах, отчетах. Выступление на школьных, поселковых мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Провести в конце занятия релаксацию «Дружные дети».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.5. Тема «Работа над проектом «Словарь хореографических терминов (в картинках)» - 2 часа

Теория (1 час). Обобщить знания о хореографической терминологии.

Практика (1 час). Создание видео-словаря по хореографическим терминам и отработка всех элементов классического танца.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

8. РАЗДЕЛ «КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» - 4 ЧАСА

Форма контроля: Анализ выступления.

9. Итоговое занятие «Как хорошо, что мы танцуем» - 2 часа

Практика (2 часа) Работа по карточкам. Выступление перед родителями.
Форма контроля. Итоговая диагностика. (приложение 1)

3.7. Содержание учебного плана четвертого года обучения

1. Вводное занятие. «Мое родное Оренбуржье» - 2 часа

Теория (1 час). Понятие о культурном наследии Оренбургского края, о развитии хореографии в Оренбургской области. Инструктаж техники безопасности.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации о танцевальных коллективах города Оренбурга, об Оренбургском народном хоре.

Форма контроля. Стартовая диагностика. (приложение 1)

2. РАЗДЕЛ АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ» - 8 ЧАСОВ

2.1. Тема «Что такое мажор и минор?» - 4 часа

Теория (1 час). Понятия «мажор», «минор». Связь этих понятий с движением.

Практика (3 часа). Просмотр и обсуждение презентации «Мажор и Минор». Выполнение упражнений, соответствующих мажорному и минорному (ладу) настроению.

Форма контроля. Опрос.

2.2. Тема «Ритм. Вальс, полька, марш» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «ритм», размер 2/4, 3/4, 4/4».

Практика (3 часа). Слушание, определение музыкального размера, сильной или слабой доли в тактах. Выполнение ритмичных движений в соответствии с характером вальса, польки, марша.

Форма контроля. Опрос.

3. РАЗДЕЛ ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» - 72 ЧАСА

3.1. Упражнения у станка – 30 часов

3.1.1. Тема «Battement tendu» - 2 часа

Теория (1 час). Основные правила смены ног при выполнении движений вперед, назад и в стороны. Закономерности координации движений рук и головы.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement tendu по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.2. Тема «Battement tendu jete» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement tendu jete по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.3. Тема «Rondde jambe par terre» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Rondde jambe par terre по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.4. Тема «Battement frappe» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement frappe по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.5. Тема «Battement relevent - на 90°» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement relevee - на 90° по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.6. Тема «Battement fondu» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement fondu по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.7. Тема «Battement developpe» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement developpe по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.8. Тема «Grand battement jete» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Grand battement jete по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2. Упражнения на середине – 8 часов

3.2.1. Тема «2, 3 portdebras и перегибы корпуса» - 4 часа

Теория (1 час). Культура движений рук, выразительность. Закономерность переходов рук из одного положения в другое. Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений: второго, третьего portdebras и перегибов корпуса.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.2. Тема «1,2, и 3 arabesque» - 4 часа

Теория (1 час). переходов рук из одного положения в другое. Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание движения: первый, второй, третий arabesque.

Форма контроля. Предметная проба.

3.3. Тема «Прыжки(allegro)» - 8 часов

3.3.1. Тема «Прыжки: Pasassemble» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Pasassemble.

Форма контроля. Предметная проба.

3.3.2. Тема «Прыжки: Pasjete» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Pasjete.

Форма контроля. Предметная проба.

3.4. Тема «Подготовительное упражнение к турам» - 6 часов

Теория (1 час). Понятия «Endehors» и «endedans» при выполнении подготовительных упражнений к турам. Правила выполнения упражнения.

Практика (5 часов). Разучивание комбинации подготовительных упражнений к турам.

Форма контроля. Предметная проба.

4. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА» - 52 ЧАСА

4.1. Упражнения у станка – 32 часа

4.1.1. Тема «Упражнения у станка: Demi plie Grand plie» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие исполнения движений у станка и на середине, понятие характера танца. Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Demi plie, Grand plie в русском характере.

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.2. Тема «Упражнения у станка: Battement tendu» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement tendu (носок-каблук).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.3. Тема «Упражнения у станка: Battement tendu jete» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement tendu jete (маленькие броски, в работе участвует пятка опорной ноги).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.4. Тема «Упражнения у станка: Флик-фляк» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Флик-фляк (упражнение с не-напряженной стопой).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.5. Тема: «Упражнения у станка: подготовка к «веревочке» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации «Подготовка к «веревочке»

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.6. Тема: «Упражнения у станка: Battement fondu» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement fondu (раскрывание ног на 45°)

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.7. Тема: «Упражнения у станка: Battement developpe» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Battement developpe (раскрывание ног на 90°).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.8. Тема: «Упражнения у станка: Grand battement jete» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Grand battement jete (большие броски с растяжкой).

Форма контроля. Предметная проба.

4.2. Упражнения на середине – 20 часа

4.2.1. Тема: «Упражнения на середине: дробные выстукивания» - 4 часа

Теория (1 час). Русский народный танец, его разновидности (лирический, плясовой). Связь народной хореографии с особенностями народного костюма. Покрыой одежды и характерные черты композиции, стиля, характера движений народных танцев. Правила выполнения дробей.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений: «Дроби на месте: изученные дроби в комбинациях движений»; «Дроби в продвижении: «трилистник», «дробная дорожка».

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.2. Тема: «Упражнения на середине: «веревочка» - 4 часа

Теория (1 час). Связь народной хореографии с особенностями народного костюма. Виды «Веревочки» - простая, двойная.

Практика. (3 часа). Разучивание комбинации «Веревочка».

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.3. Тема: «Упражнения на середине: «маятник» - 4 часа

Теория (1 час). Связь народной хореографии с особенностями народного костюма. Покрой одежды и характерные черты композиции, стиля, характера движений народных танцев.

Практика. (3 часа). Разучивание комбинации «Маятник».

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.4. Тема: «Упражнения на середине: русский ход с молоточком» - 4 часа

Теория. (1 час). Покрой одежды и характерные черты композиции, стиля, характера движений народных танцев.

Практика. (3 часа). Выполнение упражнений: «Русский ход с ударом «молоточком» ногой сзади»; «Русский ход с ударом «молоточком» ногой впереди».

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.5. Тема: «Упражнения на середине: вращения» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «Держать точку». Правила выполнения упражнения.

Практика. (3 часа). Разучивание движения: вращения «на каблук»; «разножка-блинчики»; на месте «припадание».

Форма контроля. Предметная проба.

5. РАЗДЕЛ ЭЛЕМЕНТЫ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА»

5.1. Тема «Бальный танец» - 2 часа

Теория (1 час). Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Виды бальных танцев: историко-бытовые, стилизованные, европейские и латиноамериканские.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации о современном танце.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2. Тема «Разминка в современных ритмах» - 12 часов

Теория (4 часа). Что такое разминка. Важность разминки в танце.

Практика (8 часов). Изучение комплекса танцевальной разминки в современных ритмах.

Форма контроля. Предметная проба.

5.3. Тема «Латиноамериканские танцы» - 8 часов

5.3.1. Тема «Самба» - 4 часа

Теория (1 час). Особенности исполнения латиноамериканских танцев. Манера исполнения. История происхождения танца «Самба»

Практика (3 часа). Разучивание основных танцевальных элементов «Самбы»: «баунс», основное движение с правой ноги из левой ноги, прогрессивное

движение («пирамида»); альтернативное движение споворотом; вискиправо-влево. Разучивание танцевального этюда в стиле самбы.

Форма контроля. Предметная проба.

5.3.2. Тема «Ча-ча-ча» - 4 часа

Теория (1 час). Особенности исполнения латиноамериканских танцев. Манера исполнения. История происхождения танца «Ча-ча-ча»

Практика (3 часа). Разучивание основных танцевальных элементов «Ча-ча-ча»: тайм стэпс правой ноги и левой ноги (основное движение на месте), основное движение с поворотом вправо-влево; нью-йорк вправо-влево, спот поворот, кубинский брейк. Разучивание танцевального этюда в стиле ча-ча-ча.

Форма контроля. Предметная проба.

5.4. Тема «Акробатические упражнения» - 16 часов

Теория (2 часа). Акробатика и ее воздействие на развитие двигательных способностей будущего танцора. Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (14 часов). Разучивание акробатических элементов: «колечко», «березка», «корзинка»; «мостик» из положения стоя; продольный шпагат, поперечный шпагат; кувырок вперед, кувырок назад на полушпагат; колесо по кругу, переворот назад, ходьба на мостике.

Форма контроля. Предметная проба.

5.5. Тема «Кроссы» - 14 часов

Теория (2 часа). Понятие «кросс». Понятия «flex, point». Правила передвижения в пространстве

Практика (12 часов). Разучивание элементов передвижения в пространстве: «Упражнения по диагонали», «Танцевальные комбинации в продвижении».

Форма контроля. Предметная проба.

5.6. Тема «Хореография в спорте. Упражнения с предметами» - 4 часа

Теория (1 час). Хореография в спорте - история художественной гимнастики.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений с лентой.

Форма контроля. Предметная проба.

5.6.1. Тема «Упражнения с предметами» - 4 часа

Теория (1 час). Техника исполнения движений с лентой.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений с обручем: основные положения и движения в упражнениях с обручами. Разучивание танцевальной композиции с обручами.

Форма контроля. Предметная проба.

6. РАЗДЕЛ «РЕПЕТИЦИОННО-ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА» - 20 ЧАСОВ

6.1. Тема «Постановка и изучение танца» - 6 часов

Теория (1 час). Знакомство с сюжетом танца, рассказ о культуре, быте, обычаях народа.

Практика (5 час). Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.2. Тема «Отработка движений танца» - 10 часов

Практика (12 час). Разучивание движений танца. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.3. Тема «Работа над образом» - 4 часа

Теория (1 час). Характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова). Манера двигаться. Взаимодействие с партнёром.

Практика (3 час). Выполнение упражнений «Эмоции», «Определение характера героя», «Сиамские близнецы», «Зеркало», «Фотограф».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.4. Тема «Репетиция концертных номеров» - 4 часа

Теория. (1 час). Анализ художественно-творческой работы коллектива.

Практика (3 час). Репетиция – отработка и соединение элементов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7. РАЗДЕЛ «УРА, КАНИКУЛЫ!» - 10 ЧАСОВ

7.1. Тема «Праздник «Посвящение в танцоры» - 2 часа

Теория (1 час). История создания, традиции танцевального коллектива «РитМикс».

Практика (1 час). Участие в конкурсно-игровой и танцевальной программе. Посвящение новичков в «юные танцоры».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.2. Тема «Тайна балетной туфельки» - 2 часа - сюжетное занятие

Теория (1 час). История создания танцевальной обуви, влияние ее на развитие танцевального искусства.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации «Тайна изготовления балетной туфельки». Разучивание шагов разного характера.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.3. Тема «Театр открывается!» - 2 часа - сюжетное занятие

Теория (1 час). Понятие «театр», виды театра, краткая история балетного театра Европы и России.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации «Театр». Выполнение упражнений на развитие актерского мастерства.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.4. Тема «На балу у Золушки» - 2 часа - интегрированное занятие

Теория (1 час). Понятие «бал», история балов в Европе и России. Понятия о культуре хореографии эпохи XVIII-XIX веков.

Практика (1 час). Разучивание элементов историко-бытового танца: реверанс, движения менуэта, полонеза.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.5. Тема «Работа над проектом «Национальный костюм, традиции, обряды»

Теория (1 час). Понятие «национальный костюм». Связь культуры народа с национальным костюмом.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации «Национальный костюм, традиции, обряды». Изготовление элементов национальных костюмов на выбор обучающихся.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

8. РАЗДЕЛ «КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» - 4 ЧАСА

Практика. Выступление на конкурсах, концертах, отчетах. Выступление на школьных, поселковых мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

Форма контроля: Анализ выступления.

9. Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем» - 2 часа

Практика (2 час). Работа по карточкам. Выступление перед родителями.

Форма контроля. Итоговая диагностика. (приложение 1)

3.8. Содержание учебного плана пятого года обучения

1. Вводное занятие «Я с небом в танце растворюсь» - 2 часа

Теория (1 час). Понятие «театр танца». Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации о детских театрах танца «Экситон», «Щелкунчик».

Форма контроля. Стартовая диагностика. (приложение 1)

2. РАЗДЕЛ «АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ» - 8 часов

2.1. Тема «Ритм. Разнообразие ритмических рисунков в танце» - 4 часа

Теория (1 час). Какие бывают ритмы? Отражение характера народа в национальных ритмах.

Практика (3 часа). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Выполнение ритмических композиций из хлопков, шагов, движений.

Форма контроля. Предметная проба.

2.2. Тема «Элементы музыкальной грамоты» - 4 часа

Теория (1 час). Что такое характер музыки; темп; ритм; строение музыкального произведения; динамика; связь музыки и движения; музыкальные жанры. Повторение изученных музыкальных терминов.

Практика (3 часа). Работа по карточкам.

Форма контроля. Предметная проба.

3. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА» -

3.1. Упражнения у станка –14 часа

3.1.1. Тема «Demi plie Grand plie по 1, 2, 4 и 5 позициям» - 2 часа

Теория (1 час). Основные правила смены ног при выполнении движений вперед, назад и в стороны. Закономерности координации движений рук и головы.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Demi plie Grand plie по 1, 2, 4 и 5 позициям по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.2.Тема «Battement tendu и Battement tendu jete» - 2 часа

Теория (1 час). Основные правила смены ног при выполнении движений вперед, назад и в стороны. Закономерности координации движений рук и головы.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement tendu Battement tendu jete.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.3 Тема «Тема «Rond de jambe parterre» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения

Практика (1 час). Разучивание комбинации Rondde jambe parterre с растяжкой.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.4. Тема «Battement frappe и Petit Battement» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement frappe и Petit Battement.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.5. Тема «Battement fondu» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement fondu на полупальцах.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.6. Тема «Battement developpe» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement developpe и растяжка на станке.

Форма контроля. Предметная проба.

3.1.7. Тема «Grand battement jete» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Grand battement по 5 позиции.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2. Упражнения на середине – 10 часов

3.2.1. Тема «Port de bras и перегибы корпуса» - 4 часа

Теория (1 час). Культура движений рук, выразительность. Закономерность переходов рук из одного положения в другое. Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений: port de bras и перегибов корпуса.

Форма контроля. Предметная проба.

3.2.2. Тема «4 arabesque» - 4 часа

Теория (1 час). Культура движений рук, выразительность. Закономерность переходов рук из одного положения в другое. Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание движения: четвертого arabesque.

Форма контроля. Предметная проба.

3.3. Тема «Прыжки(allegro)» - 8 часов

3.3.1. Тема «Прыжки: Changmentdepied» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Changment de pied.

Форма контроля. Предметная проба.

3.3.2. Тема «Прыжки: Pas balanse» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации Pas balanse.

Форма контроля. Предметная проба.

3.4. Тема «Тур» - 6 часов

Теория (1 час). Понятия «Endehors» и «endedans» при выполнении туров. Правила выполнения упражнения.

Практика (5 часов). Разучивание туров.

Форма контроля. Предметная проба

4. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА» -38 ЧАСОВ

4.1. Упражнения у станка - 18 часов

4.1.1. Тема «Упражнения у станка: Demi plie Grand plie» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Demi plie, Grand plie (резкие плие; с переходом из позиции в позицию через каблук и подушечку стопы).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.2. Тема «Упражнения у станка: Battement tendu» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement tendu (с полуприседанием).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.3. Тема «Упражнения у станка: Battement tendu jete» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement tendu jete (балансур).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.4. Тема «Упражнения у станка: Флик-фляк» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Флик-фляк (с переступаниями).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.5. Тема: «Упражнения у станка: подготовка к «веревочке» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации «Подготовка к «веревочке» («верёвочка»; двойная «верёвочка»).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.6. Тема: «Упражнения у станка: Battement fondu» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement fondu (с перегибанием корпуса от ноги; с плавным движением рук).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.7. Тема: «Упражнения у станка: Battement developpe» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Battement developpe (на полупальцах).

Форма контроля. Предметная проба.

4.1.8. Тема: «Упражнения у станка: Grand battement jete» - 2 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (1 час). Разучивание комбинации Grand battement jete (круговой батман).

Форма контроля. Предметная проба.

4.2. Упражнения на середине – 20 часов

4.2.1. Тема: «Танцевальная комбинация на середине «Веревочка» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации «Веревочка» («верёвочка»; двойная «верёвочка» с притопом по 2 позиции; двойная «верёвочка» в повороте вокруг себя; двойная «верёвочка» с «ковырялочкой»).

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.2. Тема: «Вращения по диагонали» - 4 часа

Теория (1 час). Правила выполнения упражнения.

Практика (3 часа). Разучивание комбинации: «Моталочка-ковырялочка» по диагонали»; «Двойная дробь-поворот по диагонали»; «Блинчики» с переступанием на месте на каблук».

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.3. Тема: «Элементы и манера исполнения украинского танца» - 4 часа

Теория (1 час). История украинского танца, особенности исполнения.

Практика (3 часа). Просмотр и обсуждение презентации о культуре украинского народа.

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.3. Тема: «Элементы украинского танца» - 4 часа

Теория. (1 час). Понятие названий основных движений украинского танца. Правила их выполнения.

Практика. (3 часа). Разучивание движений украинского танца: «Позиции и положения рук украинского танца»; «Украинская «верёвочка» (низкая)»; «Выхилиясник»; «Бигунец»; «Голубец».

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.4. Тема: «Элементы и манера исполнения итальянского танца» - 4 часа

Теория. (1 час). История возникновения танца «Тарантелла».

Практика. (3 часа). Просмотр и обсуждение презентации о культуре итальянского народа.

Форма контроля. Предметная проба.

4.2.5. Тема: «Итальянский танец «Тарантелла» - 4 часа

Теория (1 час). Правила и особенности выполнения движений.

Практика (3 часа). Разучивание движений итальянского танца: положения рук, движения рук с тамбурином; шаг с ударом носком по полу; бег тарантеллы на месте, с продвижением вперёд; шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене; соскок двумя ногами во 2 позицию.

Форма контроля. Предметная проба.

6. РАЗДЕЛ «ЭЛЕМЕНТЫ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА»

5.1. Тема «Джаз-модерн» - 72 часа

5.1.1. Тема «Джаз-модерн – направление современной хореографии» - 2 часа

Теория (1 час). Знакомство с элементами современной хореографии, с историей направлений современной хореографии. История возникновения джазового танца.

Практика (1 час). Просмотр и обсуждение презентации «Современная хореография. Стили и направления».

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.2. Тема «Джаз-модерн – изоляция» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн. Понятие «изоляция».

Практика (5 часов). Разучивание элементов изоляции: голова, плечи, грудная клетка, пелвис, руки, ноги.

Форма контроля. Предметная проба.

изоляция:

5.1.3. Тема «Джаз-модерн – упражнения для позвоночника» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн.

Практика (5 часов). Разучивание упражнений для позвоночника: flatback вперед, в сторону, назад.

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.4. Тема «Джаз-модерн – упражнения для позвоночника» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн.

Практика (5 часов). Разучивание упражнений для позвоночника: Твист и спирали.

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.5. Тема «Джаз-модерн – упражнения для позвоночника» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн.

Практика (5 часов). Разучивание упражнений для позвоночника: Bodyroll («волны»- передняя, задняя, боковая).

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.6. Тема «Джаз-модерн – упражнения для позвоночника» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн. Понятия «Contraction, release».

Практика (5 часов). Разучивание упражнений для позвоночника: «Contraction, release».

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.7. Тема «Джаз-модерн – кросс» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн.

Практика (5 часов). Разучивание элементов передвижения в пространстве.

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.8. Тема «Джаз-модерн – кросс - прыжки» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн.

Практика (5 часов). Разучивание и выполнение прыжков.

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.9. Тема «Джаз-модерн – кросс - вращения» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн.

Практика (5 часов). Разучивание упражнений на вращение.

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.10. Тема «Джаз-модерн – координация» - 6 часов

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн. Понятие «координация».

Практика (5 часов). Разучивание элементов на координацию.

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.11. Тема «Джаз-модерн – уровни» - 6 часов

Теория (1 час). Понятие «уровень», положение и движение танцора по горизонтали, вертикали, в партере. Виды уровней. Акробатические уровни.

Практика (5 часов). Разучивание упражнений на «уровни»: «Уровни стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа», «Переходы из уровня в уровень, смена положения».

Форма контроля. Предметная проба.

5.1.12. Тема «Джаз-модерн – уровни» - 4 часа

Теория (1 час). Технические особенности стиля джаз-модерн.

Практика (3 часа). Разучивание упражнений на «уровни»: «Упражнения стрейч-характера в различных положениях.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2. Тема «Акробатические упражнения» - 26 часов

5.2.1. Тема «Акробатические упражнения - упоры» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: упоры (присев, лежа, согнувшись).

Форма контроля. Предметная проба.

5.2. 2. Тема «Акробатические упражнения - седы» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: седы (на пятках, углом).

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.3. Тема «Акробатические упражнения - группировка» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: группировка, перекаты в группировке.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.4. Тема «Акробатические упражнения - стойки» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.5. Тема «Акробатические упражнения - кувырок» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: кувырок вперед (назад).

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.6. Тема «Акробатические упражнения – мост, шпагат, складка» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.7. Тема «Акробатические упражнения - этюды» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика м Выполнение танцевальных упражнений: соединение элементов акробатики с элементами хореографии.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.8. Тема «Акробатические упражнения – техника приземления» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: освоение техники правильного приземления.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.9. Тема «Акробатические упражнения - стойки» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: стойка на голове и руках.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.10. Тема «Акробатические упражнения - колесо» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: «колесо» вправо (влево).

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.11. Тема «Акробатические упражнения - рондад» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: рондад.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.12. Тема «Акробатические упражнения - курбет» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом.

Форма контроля. Предметная проба.

5.2.13. Тема «Акробатические упражнения - сальто» - 2 часа

Теория (1 час). Инструктаж техники безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (1 час). Разучивание акробатических элементов: сальто вперед, маховое сальто.

Форма контроля. Предметная проба.

5.3. Тема «Хореография в спорте. Упражнения с предметами» - 2 часа

Теория (1 час). Хореография в спорте - история художественной гимнастики. Звездный час юных гимнасток (олимпийские чемпионки: Светлана Хоркина и Алина Кабаева, биография и спортивные достижения).

Практика (1 час). Выполнение упражнений с обручем: основные положения и движения в упражнениях с обручами. Разучивание танцевальной композиции с обручами.

Форма контроля. Предметная проба.

5.4.1. Тема «Упражнения с обручами» - 4 часа

Теория (1 час). Техника исполнения упражнений с обручем

Практика (3 часа). Выполнение упражнений с обручем: основные положения и движения в упражнениях с обручами. Разучивание танцевальной композиции с обручами.

Форма контроля. Предметная проба.

6. РАЗДЕЛ «РЕПЕТИЦИОННО-ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА» - 12 ЧАСОВ

6.1. Тема «Постановка и изучение танца» - 2 часа

Теория (1 час). Знакомство с сюжетом танца, рассказ о культуре, быте, обычаях народа.

Практика (1 час). Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.2. Тема «Отработка движений танца» - 4 часа

Практика (4 часа). Разучивание движений танца. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.3. Тема «Работа над образом» - 2 часа

Теория (1 час). Характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова). Маниера двигаться. Взаимодействие с партнёром.

Практика (1 час). Выполнение упражнений «Эмоции», «Определение характера героя», «Сиамские близнецы», «Зеркало», «Фотограф».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6.4. Тема «Репетиция концертных номеров» - 4 часа

Теория (1 час). Анализ художественно-творческой работы коллектива.

Практика (3 часа). Репетиция – отработка и соединение элементов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7. РАЗДЕЛ «УРА, КАНИКУЛЫ!» - 10 ЧАСА

7.1. Тема «Праздник «Посвящение в танцоры» - 2 часа

Теория (1 час). История создания, традиции танцевального коллектива «Кристалл».

Практика (1 час). Участие в конкурсno-игровой и танцевальной программе. Посвящение новичков в «юные танцоры».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.2. Тема «Великие русские танцовщики 20 века» - 2 часа сюжетное занятие

Практика (2 часа). Просмотр и обсуждение видео и презентаций о великих танцорах и хореографах.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.3. Тема «Танцы со звездами» - 2 часа - сюжетное занятие

Практика (2 часа). Разучивание и исполнение этюдов из известных хореографических постановок.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.4. Тема «За волшебной дверью» - 2 часа - интегрированное занятие

Практика (2 часа). Работа по карточкам. Самостоятельная работа: сочинение рассказ о своей волшебной стране, краткое описание танца - название, костюм,

сюжет, танцевальные движения. Исполнение придуманных самостоятельно постановок (этюдов).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.5. Тема «Работа над проектом «Готовим спектакль» - 2 часа

Практика (2 часа). Коллективная работа по созданию костюмов и афиши для балетного спектакля

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

8. РАЗДЕЛ «КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» - 4 ЧАСА

Практика (4 часа). Выступление на конкурсах, концертах, отчетах. Выступление на школьных, поселковых мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

Форма контроля: Анализ выступления.

9. Итоговое занятие «Экзамен у Терпсихоры» 2 часа

Практика (2 часа). Работа по карточкам. Выступление перед родителями.

Форма контроля. Итоговая диагностика. (приложение 1)

3.9. Содержание учебного плана шестого года обучения

1. Вводное занятие. «Танец моя жизнь» - 2 часа

Теория (1 час). План работы на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена, репетиционная форма.

Практика (1 час). Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото- и видеоматериалов отчетных концертов, анализ видимых недостатков в исполнении, обсуждение путей их устранения.

Форма контроля. Стартовая диагностика. (приложение 1)

2. РАЗДЕЛ «АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ» - 8 ЧАСОВ

2.1. Тема «Вступление, части, музыкальная фраза» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «музыкальная фраза». Определение вступления музыкальных произведений, разбивка на части.

Практика (3 часа). Выполнение упражнений на определение фразы в музыке: «Вокальная импровизация (начало и конец фразы)», «Громко-тихо».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2. Тема «Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «Предложение».

Практика (3 часа). Слушание музыки и определение музыкального размера, начало и конец фразы хлопками.

Форма контроля. Предметная проба.

3. РАЗДЕЛ «РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ» - 66 ЧАСОВ

3.1 Тема «Работа над Contraction и Release» - 10 часов

Теория (2 час). Правила техник Contraction и Release.

Практика. (8 часов). Упражнения с использованием верхнего уровня Contraction и техники Release.

Форма контроля. Наблюдение.

3.2 Тема «Техника работы в Parterre» - 10 часов

Теория (2 часа). Правила безопасного входа в пол и выхода из него.

Практика (8 часов). Упражнения с использованием техники Parterre.

Форма контроля. Наблюдение.

3.3 «Базовые положения рук, ног и корпуса в Jazz танце» - 4 часа

Теория (1 час). Объединение работы рук, ног и корпуса в комбинации.

Практика (3 часа). Упражнения с включением изученных положений.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

3.5 Тема «Прыжки на середине» - 10 часа

Теория (2 часа). Правила исполнения прыжков на середине: *sotte* по VI, I и II позициям, маленькая *разножка*, «разножка-лягушка», прыжок с поджатыми ногами.

Практика (8 часов). Выполнение изученных прыжков в разминке.

Форма контроля. Наблюдение.

3.6 Тема «Большие и маленькие прыжки в продвижении» - 10 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения прыжков: маленькое *jete* вперед и в сторону, *chasse* вперед и в сторону, прыжок с поворотом *fouetté*.

Практика (8 часов) Выполнение изученных прыжков в кроссовой части занятия.

Форма контроля. Наблюдение.

3.6 Тема «Вращения на середине» - 12 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения *tour* из VI, II позиций, *tour en l'air*.

Практика (10 часов) Выполнение изученных вращений.

Форма контроля. Наблюдение.

3.7 Тема «Вращения в продвижении» - 12 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения вращений: *chaines*, *chaines* с *plié* по II позиции.

Практика (10 часов) Работа над техникой вращения в кроссовой части занятия.

Форма контроля. Наблюдение.

4.РАЗДЕЛ «КОНТАКТНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ» - 30 ЧАСОВ

4.1 Тема «Импровизация с партнером» - 10 часов

Практика (10 часов) Использование принципов перемещения в пространстве при импровизации, а также упражнений на доверие в работе с партнером.

Форма контроля. Наблюдение, анализ, контрольное задание.

4.2 Тема «Работа с перемещением веса» - 10 часов

Теория (2 часа) Правила отдачи своего веса и приема веса партнера. Техника работы с весом.

Практика (8 часов). Упражнения: «Весы», «Опора» для работы с весом партнера.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

4.3 Тема «Импровизация в уровнях» - 10 часов

Практика (10 часов). Свободное пластическое движение в заданном уровне: змеи (самый нижний уровень) и обезьяны (уровень низкого Plie), в кроссовой части занятия.

Форма контроля. Наблюдение, анализ, творческое задание.

5. РАЗДЕЛ «УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА» - 42 ЧАСА

5.1 Тема «Растяжение и закачка мышц ног и рук» - 14 часов

Практика (14 часов) Упражнения на растяжку и закачивание мышц как самостоятельно, так и с помощью педагога.

Форма контроля. Зачет.

5.2 Тема «Работа над эластичностью мышц спины и пресса» - 14 часов

Практика (14 часов). Упражнения на растяжение и закачивание мышц спины и пресса.

Форма контроля. Зачет.

5.2 Тема «Работа над эластичностью мышц стопы» - 14 часов

Практика (14 часов). Партерные упражнения для развития подвижности связок и мышц стоп.

Форма контроля Наблюдение.

6. РАЗДЕЛ «КОМПОЗИЦИОННАЯ ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА» - 52 ЧАСА

6.1 Тема «Разучивание лексического материала» - 6 часов

Теория (2 часа). Объяснение новых движений.

Практика. (4 часа) Объединение движений в целостную комбинацию.

Форма контроля. Наблюдение.

6.2 Тема «Работа над правильностью исполнения изученных комбинаций» - 8 часов

Практика (8 часов) Отработка правильного и четкого исполнения изученных комбинаций.

Форма контроля. Наблюдение.

6.3 Тема «Объединение лексики в танцевальную композицию» - 6 часов

Практика (6 часов) Разучивание связующих движений между комбинациями, рисунков, переходов.

Форма контроля. Наблюдение.

6.4 Тема «Работа над пластичным исполнением» - 8 часов

Практика (8 часов) Работа над состоянием тела в момент исполнения того или иного движения.

Форма контроля. Анализ.

6.5 Тема «Работа над эмоциональностью и артистизмом» - 10 часов

Практика (10 часов) Передача идеи номера с помощью эмоций и актерской игры.

Форма контроля. Анализ.

6.6 Тема «Отработка поставленного номера» - 10 часов

Практика. (10 часов) Работа внутри целостной танцевальной композиции (пластика, эмоциональность, четкость исполнения).

Форма контроля. Наблюдение.

6.7 Тема «Репетиция в костюмах» - 4 часа

Практика (4 часа) Исполнение изученной танцевальной композиции в костюме, работа с элементами костюма во время танца.

Форма контроля. Наблюдение.

РАЗДЕЛ 7 «КОНЦЕРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» - 4 ЧАСА

7.1 Тема «Выступления на концертах» - 2 часа

Практика (2 часа) Публичное выступление перед зрительской аудиторией на праздниках и городских мероприятиях.

Форма контроля. Наблюдение.

7.2 Тема «Участие в конкурсах и фестивалях» - 2 часа

Практика (2 часа) Выступление перед профессиональным жюри на конкурсах-фестивалях и получение оценки своей деятельности.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

3.10. Содержание учебного плана седьмого года обучения

1. Вводное занятие. «Танцевальный калейдоскоп» - 2 часа

Теория (1 час). План работы на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена, репетиционная форма.

Практика (1 час). Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото- и видеоматериалов отчетных концертов, анализ видимых недостатков в исполнении, обсуждение путей их устранения.

Форма контроля. Стартовая диагностика. (приложение 1)

2. РАЗДЕЛ «АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ» - 8 ЧАСОВ

2.1. Тема «Музыкально-ритмическая координация» - 4 часа

Теория (1 час). Умение согласовать движение частей тела во времени и пространстве под музыку (задание выполняется в игровой форме).

Практика (3 часа) Упражнения для развития музыкально – ритмической координации.

Форма контроля. Предметная проба.

2.2. Тема «Смена движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз» - 4 часа

Теория (1 час). Понятие «Части, построение». Определения на крупные части, отличающиеся друг от друга по характеру и содержанию. Деление на крупные части, отличающиеся друг от друга по характеру и содержанию.

Практика (3 часа) Учение, выполнение упражнения в соответствии с построением музыкального произведения следует постепенно.

Форма контроля. Предметная проба.

3.РАЗДЕЛ «РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ И ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ» - 66 ЧАСОВ

3.1 Тема «Работа над Contraction и Release» - 10 часов

Теория (2 часа) Техника Curve и Deep contraction.

Практика (8 часов) Упражнения для разогрева включающие в себя технику Curve и Deep contraction.

Форма контроля. Наблюдение.

3.2 Тема «Техника работы в Parterre» - 10 часов

Теория (2 часа) Приемы для перемещения в пространстве в parterre.

Практика (8 часов) Упражнения с перемещениями в пространстве в Parterre.

Форма контроля. Наблюдение

3.3 Тема «Партерная гимнастика» - 16 часов

Практика (16 часов) Упражнения для развития физических данных (сила ног, пресса, спины).

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

3.4 Тема «Прыжки на середине» - 8 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения прыжков на середине: Deep body bend и Drop, Коза, коза с прямыми ногами, разножка в продольный шпагат.

Практика (6 часов) Упражнения с использованием Deep body bend и Drop.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

3.5 Тема «Большие и маленькие прыжки в продвижении» - 8 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения прыжков: Прыжок в кольцо с прямой передней ногой и положением attitude задней, Grand jete в сторону, кольцо.

Практика (6 часов) Выполнение изученных прыжков в кроссовой части урока.

Форма контроля. Наблюдение.

3.6 Тема «Вращения на середине» - 8 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения tour из V позиции, obertas в прыжке, soutenu entourant.

Практика (6 часов) Выполнение изученных вращений.

Форма контроля. Наблюдение.

3.7 Тема «Вращения в продвижении» - 8 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения вращений: вращение с glissade, «блинчик» с поджатыми ногами, «блинчик» с прямыми ногами по V позиции.

Практика (6 часов) Работа над техникой вращения в кроссовой части урока.

Форма контроля. Наблюдение.

4.РАЗДЕЛ «КОНТАКТНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ» - 28 ЧАСОВ

4.1 Тема «Импровизация с партнером» - 12 часов

Практика (12 часов) Упражнения: «Оболочка», «Импульс», «Энергия круга».

Форма контроля. Наблюдение, анализ, контрольное задание

4.2 Тема «Работа с перемещением веса» - 8 часов

Практика (8 часов) Работа в паре в кроссовой части урока с использованием перемещения веса, освобождения от него и его отталкиванием.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

4.3 Тема «Импровизация в уровнях» - 8 часов

Практика (8 часов) Свободное пластическое движение с использованием всех изученных уровней, переходов из одного уровня в другой, в кроссовой части урока или на середине класса.

Форма контроля. Наблюдение, анализ, творческое задание.

5. РАЗДЕЛ «УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА» - 42 ЧАСА

5.1 Тема «Растяжение и закачка мышц ног и рук» - 14 часов

Практика (14 часов) Упражнения на растяжку и закачивание мышц как самостоятельно, так и с помощью педагога.

Форма контроля. Зачет.

5.2 Тема «Работа над эластичностью мышц спины и пресса» - 14 часов

Практика (14 часов) Упражнения на растяжение и закачивание мышц спины и пресса.

Форма контроля. Зачет.

5.2 Тема «Работа над эластичностью мышц стопы» - 14 часов

Практика (14 часов) Партерные упражнения для развития подвижности связок и мышц стоп.

Форма контроля. Наблюдение.

6. РАЗДЕЛ « КОМПОЗИЦИОННАЯ ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА» - 52 ЧАСА

6.1 Тема «Разучивание лексического материала» - 6 часов

Теория (2 часа) Объяснение новых движений.

Практик (4 часа). Объединение движений в целостную комбинацию.

Форма контроля. Наблюдение.

6.2 Тема «Работа над правильностью исполнения изученных комбинаций» - 10 часов

Практика (10 часов) Отработка правильного и четкого исполнения изученных комбинаций.

Форма контроля. Наблюдение.

6.3 Тема «Объединение лексики в танцевальную композицию» - 6 часов

Практика (6 часов) Разучивание связующих движений между комбинациями, рисунков, переходов.

Форма контроля. Наблюдение.

6.4 Тема «Работа над пластичным исполнением» - 8 часов

Практика (8 часов) Работа над состоянием тела в момент исполнения того или иного движения.

Форма контроля. Анализ.

6.5 Тема «Работа над эмоциональностью и артистизмом» - 10 часов

Практика (10 часов) Передача идеи номера с помощью эмоций и актерской игры.

Форма контроля. Анализ.

6.6 Тема «Отработка поставленного номера» - 10 часов

Практика (10 часов) Работа внутри целостной танцевальной композиции (пластика, эмоциональность, четкость исполнения).

Форма контроля. Наблюдение.

6.7 Тема «Репетиция в костюмах» - 4 часа

Практика (4 час) Исполнение изученной танцевальной композиции в костюме, работа с элементами костюма во время танца.

Форма контроля. Наблюдение.

7. РАЗДЕЛ «УРА, КАНИКУЛЫ!» - 10 ЧАСОВ

7.1. Тема «Танцы мира» - 2 часа

Теория (1 час) История создания, традиции хореографического искусства разных стран

Практика (1 час) Участие в конкурсno-игровой и танцевальной программе. Посвящение новичков в «юные танцоры».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.2. Тема Танцевальный режим» - 2 часа- занятие диспут.

Практика (2 часа) Выступление, просмотр и обсуждение видео и презентаций о пользе занятия хореографией

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.3. Тема «Танцевальный КВН» - 2 часа - сюжетное занятие

Практика. (2 часа) Участие в конкурсno-игровой и танцевальной программе, создание шуточных танцевальных этюдов.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.4. Тема «Хореографическое творчество» - 2 часа - интегрированное занятие

Практика (2 часа) Самостоятельная работа: сочинение рассказ о своей волшебной стране, краткое описание танца - название, костюм, сюжет, танцевальные движения. Исполнение придуманных самостоятельно постановок (этюдов).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

7.5. Тема «Шаг вперед» - 2 часа

Практика (2 часа) Коллективная работа по танцевального шоу, подготовка танцевальных этюдов путем импровизации.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

РАЗДЕЛ 8 «СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА»

8.1 Тема «Выступления на концертах»

Практика. Публичное выступление перед зрительской аудиторией на праздниках и городских мероприятиях.

Форма контроля. Наблюдение.

8.2 Тема «Участие в конкурсах и фестивалях»

Практика. Выступление перед профессиональным жюри на конкурсах-фестивалях и получение оценки своей деятельности.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

3.11. Содержание учебного плана восьмого года обучения

1. Вводное занятие. «Мой мир в танце» - 2 часа

Теория (1 час). План работы на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена, репетиционная форма.

Практика (1 час). Повторение изученного материала. Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото- и видеоматериалов отчетных концертов, анализ видимых недостатков в исполнении, обсуждение путей их устранения.

2. РАЗДЕЛ «ИМПРОВИЗАЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ» - 8 ЧАСОВ

2.1 Тема «Перформанс» - 4 часа

Практика (4 часа) Использование изученных комбинаций и движений в групповом импровизационном этюде «Пластический полилог». Импровизационный спектакль в свободной форме.

Форма контроля. Наблюдение, творческое задание.

2.2 Тема «Партнеринг» - 4 часа

Практика (4 часа) Комбинации с использованием простых и сложных поддержек основанных на передаче веса.

Форма контроля. Наблюдение, контрольное задание.

3. РАЗДЕЛ «УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА» - 30 ЧАСОВ

3.1 Тема «Растяжка по группам» - 10 часов

Практика (10 часов). Самостоятельная растяжка или по парам у станка, или по 3 человека в *parterre*.

Форма контроля. Зачет.

3.2 Тема «Закачка ног и спины» - 10 часов

Практика (10 часов). Упражнения на укрепление мышц ног и спины.

Форма контроля. Наблюдение.

3.3 Тема «Поддержание эластичности мышц и суставов» - 10 часов

Практика (10 часов). Упражнения и элементы, способствующие поддержанию эластичности тела в разминке.

Форма контроля. Наблюдение.

4. РАЗДЕЛ «ТЕХНИКИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА» - 42 ЧАСА

4.1 Тема «Техника Марты Грэм» -4 часа

Теория (1час). Основные принципы техники. Ее возникновение и основатели. Включение элементов техники в комбинации разогрева и кросса.

Практика (3 часа). Упражнения с использованием брюшных и тазовых сокращений.

Форма контроля. Наблюдение.

4.2 Тема «Техника Хамфри-Вейдман» - 4 часа

Практика. (4 часа) Работа *cfolland recovery*. Включение элементов техники в комбинации разогрева и кросса.

Форма контроля. Наблюдение.

4.3 Тема «Техника Мерса Каннингема» - 4 часа

Практика (4 часа) Работа с внутренним ритмом. Включение элементов техники в комбинации разогрева и кросса.

Форма контроля Наблюдение.

4.4 Тема «Техника Хосе Лимона» - 4 часа

Практика (4 часа) Упражнения с переносом веса между частями тела. Включение элементов техники в комбинации разогрева и кросса.

Форма контроля. Наблюдение.

4.5 Тема «Техника Лестера Хортон» - 4 часа

Практика (4 часа) Упражнения на координацию тела. Включение элементов техники в комбинации разогрева и кросса.

Форма контроля. Наблюдение.

4.6 Тема «Техника Modern танца» - 10 часа

Практика (10 часов) Комбинации на основе техники modern.

Форма контроля. Наблюдение.

4.7 Тема «Техника Contemporary» - 8 часа

Практика (8 часов) Осваивание техники с помощью комбинаций с использованием инерции в движении. Разучивание и исполнение танцевальных комбинаций в данной технике.

Форма контроля. Наблюдение.

4.8 Тема «Техника Hip-hop» - 4 часа

Практика (4 часа) Работа над техникой в комбинациях.

Форма контроля. Наблюдение.

5. РАЗДЕЛ «РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ И ПЛАСТИКИ. ОСНОВЫ МАСТЕРСТВА ХОРЕОГРАФА»

5.1 Тема «Exercice» - 8 часов

Практика (8 часов) Разучивание и исполнение комбинация в разминке с использованием изученных танцевальных техник.

Форма контроля. Наблюдение.

5.2 Тема «Трюковые прыжки» - 8 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения трюковых прыжков: боковая разножка, бланш. Правила исполнения трюковых прыжков: прыжок со сменой ног в воздухе в шпагат, прыжок с поворотом и одновременной сменой ног в шпагат.

Практика (6 часов) Работа над изученными прыжками.

Форма контроля. Наблюдение, зачет.

5.3 Тема «Вращения на середине» - 6 часов

Теория (1 час) Техника исполнения вращений: renverse, grandfouette, итальянское fouette, комбинации из нескольких различных вращений.

Практика (5 часов) Работа над изученными вращениями.

Форма контроля. Наблюдение, зачет.

5.4 Тема «Работа над мягкостью и выразительностью рук» - 2 часа

Практика (2 часа) Комбинации с использованием движений руками в различных состояниях.

Форма контроля. Наблюдение.

5.5 Тема «Рисунки в танце» - 4 часа

Практика (4 часа) Постановка индивидуальных этюдов на группу, с использованием как можно большего количества рисунков и переходов из одного в другой.

Форма контроля. Наблюдение, контрольное задание.

5.6 Тема «Композиционное построение номера» - 4 часа

Практика (4 часа) Постановка этюда на заданную музыку и сюжетного этюда.

Форма контроля. Наблюдение, анализ, контрольное задание.

5.7 Тема «Составление комбинаций и этюдов» - 6 часов

Теория (1 час) Принципы составления комбинаций.

Практика (5 часов) Индивидуальное составление комбинаций, с включением определенных движений, а также составление этюдов из уже имеющихся комбинаций, с тематической наполненностью и эмоциональной окраской

Форма контроля. Наблюдение, творческое задание.

6. РАЗДЕЛ «КРОСС. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ» - 30 ЧАСОВ

6.1 Тема «Развитие скорости передвижения в пространстве» - 4 часа

Практика (4 часа) Исполнение комбинаций в кроссе на большой скорости, с резким переходом на медленный темп или полную остановку.

Форма контроля. Наблюдение.

6.2 Тема «Большие прыжки и различные вращения» - 4 часа

Теория. (1 час) Правила исполнения tour pique, pas de chat, jete en tournant. Исполнение комбинаций с использованием нескольких различных прыжков.

Практика (4 часа) Работа над изученными прыжками.

Форма контроля. Наблюдение.

6.3 Тема «Силовые упражнения» - 6 часов

Практика (6 часов) Упражнения на укрепление рук и ног в продвижении.

Форма контроля. Наблюдение.

6.4 Тема «Работа в паре» - 6 часов

Практика (6 часов) Перемещения в пространстве и прыжки вместе с партнером. Упражнение «Ромб».

Форма контроля. Наблюдение.

6.5 Тема «Различные махи» - 6 часов

Практика (6 часов) Выполнение grand battement вперед и в сторону с удержанием ноги, grand battement назад с приземлением в шпагат, grand battem entrond, комбинации нескольких махов.

Форма контроля. Наблюдение.

6.6 Тема «Трюковые элементы» - 6 часов

Теория (2 часа) Правила исполнения перекатов через плечо, колеса на локтях и ската на грудь волной. Включение в комбинации изученных трюковых элементов.

Практика (4 часа) Отработка изученных элементов.

Форма контроля. Наблюдение.

7. РАЗДЕЛ «КОМПАЗИЦИОННО ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА» - 46 ЧАСОВ

7.1 Тема «Разучивание лексического материала» - 2 часа

Теория (2 часа) Объяснение новых движений.

Форма контроля. Наблюдение.

7.2 Тема «Работа над правильностью исполнения изученных комбинаций» - 6 часов

Практика (6 часа) Отработка правильного и четкого исполнения изученных комбинаций.

Форма контроля. Наблюдение.

7.3 Тема «Объединение лексики в танцевальную композицию» - 6 часов

Практика (6 часов) Разучивание связующих движений между комбинациями, рисунков, переходов.

Форма контроля. Наблюдение.

7.4 Тема «Работа над пластичным исполнением» - 8 часов

Практика (8 часов) Работа над состоянием тела в момент исполнения того или иного движения.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

7.5 Тема «Работа над трюками и поддержками» - 8 часов

Практика (8 часов) Отработка четкого исполнения трюков и поддержек, используемых в номере.

Форма контроля. Наблюдение.

7.6 Тема «Работа над эмоциональностью и артистизмом» - 4 часа

Практика (4 часа) Передача идеи номера с помощью эмоций и актерской игры.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

7.7 Тема «Отработка поставленного номера» - 8 часов

Практика (8 часов) Работа внутри целостной танцевальной композиции (пластика, эмоциональность, четкость исполнения).

Форма контроля. Наблюдение.

7.8 Тема «Репетиция в костюмах» - 4 часа

Практика (4 часа) Исполнение изученной танцевальной композиции в костюме, работа с элементами костюма во время танца.

Форма контроля. Наблюдение.

8 РАЗДЕЛ «СЦЕНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА» - 18 часов

8.1 Тема «Выступления на концертах» - 6 часов

Практика (6 часов) Публичное выступление перед зрительской аудиторией на праздниках и городских мероприятиях.

Форма контроля. Наблюдение.

8.2 Тема «Участие в конкурсах и фестивалях» - 6 часов

Практика (6 часов) Выступление перед профессиональным жюри на конкурсах-фестивалях и получение оценки своей деятельности.

Форма контроля. Наблюдение, анализ.

8.3 Тема «Участие в массовых городских мероприятиях» - 6 часов

Практика (6 часов) Совместные выступления нескольких групп коллектива или нескольких коллективов вместе, на больших праздниках и крупных мероприятиях города.

Форма контроля. Наблюдение

4. Планируемые результаты

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены: личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные	Метод
После окончания реализации программы у обучающихся будут сформированы: – трудолюбие, умение и готовность трудиться для достижения лично значимых результатов; – уважение к труду других людей;	— Педагогическое наблюдение. — Методика «Образовательные потребности» для обучающихся 6-11 лет и 12-16 лет, авторы Т. Барышева, И. Сеничева.

– готовность, умение осуществлять учебное сотрудничество, устанавливать партнерские взаимоотношения со сверстниками, старшими, педагогом, осуществлять взаимодействие с окружающими с позиций уважения, принятия различных точек зрения, толерантности; – принятие общечеловеческих и гуманистических ценностей, как основы собственной жизненной позиции; – художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к танцевальному искусству, российской культуре, творчеству, к сфере искусства в целом; – установка на здоровый, безопасный образ жизни; – инициативность, активная жизненная и социальная позиция.	— Беседа о значении посещения занятий (опросник из 3-4 вопросов, проводится в конце учебного года).
Метапредметные	Метод
После окончания реализации программы у обучающихся будут сформированы: – познавательная мотивация, готовность к самообразованию; – умения ставить личностно значимые цели, планировать и организовывать деятельность по их достижению, анализировать результат; – готовность и способность к поиску, осмыслению и целенаправленному использованию разнообразной информации; – умения самостоятельно оценивать личную и коллективную творческую деятельность, принимать решения на основе сформированных нравственных и этических ценностей; – навыки поиска информации в разных источниках: книгах, справочниках, Интернет-ресурсах; умения продуктивно общаться, выстраивать отношения с учетом позиции другого, эффективно разрешать спорные ситуации.	— Педагогическое наблюдение. — Тесты-схемы по типу «Найди отличия», «Поиск лишнего», «Заполни середину», «Упорядочивание», «На что похоже», «Хитроумные решения», «Лабиринты», «Составление изображений из объектов» и т.д.; — Задания с преднамеренными ошибками в соответствии с профилем занятия (на примере методики П.Я. Гальперина и С.Л.Кабыльницкой «Проба на внимание»); — Методика определения эмоциональной самооценки (авт. А.В.Захаров); — Упражнение «Составь задание партнёру» по профилю обучения, отзыв о работе товарища; — Проективная методика

	«Большая семейная фотография (для определения межличностных отношений в коллективе) в модификации О.В.Можейко.
Предметные	Метод
<i>Первый год обучения</i>	
По окончании 1 года обучения обучающиеся будут: – владеть представлениями о происхождении, развитии искусства хореографии; – знать названия игровых ритмических упражнений и правила их исполнения; – владеть знаниями о ритмическом строении музыкального произведения, размере музыки, ее части и фразы; – владеть навыками музыкально-ритмической деятельности, правильного и выразительного движения (стройно и прямо держаться, свободно двигаться в танцах); – владеть подготовительными танцевальными движениями, простейшими шагами и рисунками; – владеть умениями осуществлять совместную деятельность познавательного и творческого характера.	1. <i>Стартовая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 1 года обучения): — Тест «Мое тело» — Тест «Уровень физических данных» — Тест «Уровень творческого развития» 2. <i>Итоговая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 1 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» (1 год обучения) — Тест «Уровень творческого развития» (1 год обучения) — «Уровень освоения программы» (1 год обучения). — Предметная проба
<i>Второй год обучения</i>	Метод
– По окончании 2 года обучения обучающиеся будут: – знать хореографическую терминологию (в пределах освоенного программного содержания); – знать технику безопасности и правила поведения на занятиях, сцене; – знать простейшие танцевальные этюды народов мира; – владеть некоторыми приемами классической, народной и современной хореографии (в пределах программного содержания); – обладать правильной танцевальной осанкой, координацией, развитыми мышцами рук и ног (сильными натянутыми ногами, большим танцевальным шагом, высоким прыжком);	1. <i>Стартовая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 2 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» — Тест «Уровень творческого развития» 2. <i>Итоговая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 2 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» (2 год обучения); — Тест «Уровень творческого развития» (2 год обучения); — «Уровень освоения программы» (2 год обучения).

– владеть основами актёрского мастерства (в пределах программного содержания), умениями создавать яркий сценический образ; – иметь опыт публичного выступления.	— Предметная проба
<i>Третий год обучения</i>	Метод
По окончании 3 года обучения обучающиеся будут: – знать хореографическую терминологию (в пределах освоенного программного содержания); – знать особенности, характерные черты танцев народов мира; – обладать умениями правильного и чистого исполнения позиций, поз, движений и комбинаций в различных направлениях хореографии; – владеть умениями исполнения движений в ускоренном темпе, разнообразными ритмическими рисунками; – владеть основами актёрского мастерства (в пределах программного содержания), умениями создавать яркий сценический образ; – владеть исполнительским опытом в постановочной деятельности.	1. <i>Стартовая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 3 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» — Тест «Уровень творческого развития» 2. <i>Итоговая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 3 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» (3 год обучения); — Тест «Уровень творческого развития» (3 год обучения); — «Уровень освоения программы» (3 год обучения). — Предметная проба
<i>Четвертый год обучения</i>	Метод
– По окончании 4 года обучения обучающиеся будут: – владеть знаниями в области специальной хореографической терминологии (в пределах освоенного программного содержания); – владеть умениями выразительного и чистого исполнения экзерсиса; – обладать развитой силой, выворотностью и устойчивостью ног; – владеть технически сложными комплексами движений в классической, народной хореографии; – владеть элементами, приемами на основе сочетания стилей современной хореографии; – владеть исполнительским опытом в	1. <i>Стартовая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 4 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» — Тест «Уровень творческого развития» 2. <i>Итоговая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 4 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» (4 год обучения); — Тест «Уровень творческого развития» (4 год обучения); — «Уровень освоения программы» (4 год обучения).

постановочной деятельности.	— Предметная проба
<i>Пятый год обучения</i>	Метод
По окончании 5 года обучения, обучающиеся будут: – владеть знаниями в области специальной хореографической терминологии (в пределах освоенного программного содержания); – владеть умениями выразительного и чистого исполнения экзерсиса; – в совершенстве владеть сложными в исполнении элементами по изученным направлениям хореографии, технически чисто исполнять сложные комбинаций; – владеть навыками импровизации; – владеть техникой сложных приёмов в хореографических постановках; – владеть исполнительским опытом в постановочной деятельности; – владеть приемами, иметь практический опыт в области самостоятельной постановке танцевальных комбинаций.	1. <i>Стартовая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 5 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» — Тест «Уровень творческого развития» 2. <i>Итоговая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 5 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» (5 год обучения); — Тест «Уровень творческого развития» (5 год обучения); — «Уровень освоения программы» (5 год обучения). — Предметная проба
<i>Шестой год обучения</i>	Метод
По окончании 6 года обучения, обучающиеся будут: – освоена техника прыжков и вращений; – сформированы навыки работы в <i>parterre</i>; – освоена техника импровизации в уровнях; – сформированы знания и умения в работе с весом; – освоено пластичное и эмоциональное исполнение комбинаций и танцевальных композиций; освоены навыки техники и исполнения, дающие высокую результативность коллектива на конкурсах-фестивалях.	<i>Стартовая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 6 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» — Тест «Уровень творческого развития» 2. <i>Итоговая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 6 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» (6 год обучения); — Тест «Уровень творческого развития» (6 год обучения); — «Уровень освоения программы» (6 год обучения). - Предметная проба
<i>Седьмой год обучения</i>	Метод
По окончании 7 года обучения,	1. <i>Стартовая диагностика</i> (ком-

обучающиеся будут: – сформированы принципы работы с партнером в технике партнеринга; – освоены навыки свободного пластического движения в форме перфоманса; – сформирован сильный мышечный и суставной аппарат; – освоены техники современного танца; – освоена мягкость и выразительность рук в танце; – изучены основные компоненты мастерства хореографа; – освоена техника исполнения трюковых элементов и поддержек	плекс диагностических методик для 7 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» — Тест «Уровень творческого развития» 2. <i>Итоговая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 7 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» (7 год обучения); — Тест «Уровень творческого развития» (7 год обучения); — «Уровень освоения программы» (7 год обучения). Предметная проба
<i>Восьмой год обучения</i>	Метод
По окончании 8 года обучения, обучающиеся будут: – сформировано позитивное отношение к профессии педагога-хореографа; – сформирован интерес к постановочной деятельности; – освоены правила драматургии при построении танцевальной композиции; – освоены принципы формирования идеи и темы номера и их разработки; – освоены временные приемы, используемые при построении танцевальной композиции.	1. <i>Стартовая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 8 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» — Тест «Уровень творческого развития» 2. <i>Итоговая диагностика</i> (комплекс диагностических методик для 8 года обучения): — Тест «Уровень физических данных» (8 год обучения); — Тест «Уровень творческого развития» (8 год обучения); — «Уровень освоения программы» (8 год обучения). — Предметная проба

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

5. Календарный учебный график

В графике существует вариативная часть, она может меняться в связи с участиями в фестивалях, постановочных репетициях к большим праздникам. Месяц, число и время проведения занятий ежегодно изменяется соответственно расписанию.

5.1. I ступень «Ощущение пространства»

5.2. 2 год обучения

№ п/п	Ме- сяц	Чис- ло	Время про- веде- ния заня- тия	Форма занятия	Ко- ли- че- ство ча- сов	Тема занятия	Место про- ведения	Форма контро- ля
1	Сен- тябрь	6.09	17.45	Беседа	2	Вводное занятие «Вы хотите стать такими же известными?»	Танцеваль- ный класс	Старто- вая ди- агности- ка
2		8.09	13.45	занятие – игра	2	Ритм, музыкальный размер	Танцеваль- ный класс	Упраж- нения на ритм «Эхо»
3		13.09	17.45	занятие – игра	2	Метроритм. Сильная доля, слабые доли, затакт. Счет в танце	Танцеваль- ный класс	Упраж- нения на ритм «Эхо»
4		15.09	13.45	занятие – игра	2	Классический танец, его красота, манера исполнения	Танцеваль- ный класс	Опрос
5		20.09	17.45	учебное занятие	2	Постановка корпуса, рук, ног, головы	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.
6		22.09	13.45	учебное занятие	2	Постановка корпуса, рук, ног, головы	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.
7		27.09	17.45	учебное занятие	2	Экзерсис у станка. Demi-plie	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба.
8		29.09	13.45	учебное занятие	2	Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения	Танцеваль- ный класс	Опрос
9	Ок- тябрь	4.10	17.45	учебное занятие	2	Позиции ног, позиции и положения рук в народном	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое

						танце	ный класс	наблю- дение.
10		6.10	13.45	учебное занятие	2	Экзерсис у станка. Battementtendu по 1 позиции	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
11		11.10	17.45	учебное занятие	2	Экзерсис у станка.Battementtendujete по 1 позиции	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
12		13.10	13.45	учебное занятие	2	Экзерсис у станка. Battement fondu по 1 позиции	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
13		18.10	17.45	учебное занятие	2	«Припадание» по 1 свобод- ной	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.
14		20.10	13.45	учебное занятие	2	Выстукивающие движения по 6 позиции	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
15		25.10	17.45	учебное занятие	2	Releve – подъем на полу- пальцы	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.
16		27.10	13.45	учебное занятие	2	Строение музыкального про- изведения. Вступление, за- ключение, проигрыш	Танцеваль- ный класс	Опрос
17	Но- ябрь	1.11	17.45	занятие – игра	2	«Посвящение в танцоры»	Танцеваль- ный класс	Класс- концерт
18		3.11	13.45	учебное занятие	2	«Научите меня танцевать!»	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
19		8.11	17.45	занятие – игра	2	«Математика вокруг нас. Узоры в танце»	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
20		10.11	13.45	учебное занятие	2	«Я рисую балет»	Танцеваль- ный класс	Педагог ическое наблюде ние
21		15.11	17.45	занятие – игра	2	Releve – подъем на полу- пальцы	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
22		17.11	13.45	занятие – игра	2	Выстукивающие движения по 6 позиции	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.

23		22.11	17.45	учебное занятие	2	Эстрадный танец. Манера его исполнения. Взаимосвязь с классическим и народным	Танцевальный класс	Опрос
24		24.11	13.45	учебное занятие	2	Важность разминки в танце	Танцевальный класс	Опрос
25		29.11	17.45	занятие – игра	2	Grand battement по 1 позиции	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
26	Декабрь	1.12	13.45	учебное занятие	2	Выстукивающие движения по 6 позиции	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
27		6.12	17.45	учебное занятие	2	Разминка: упражнения для плеч	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
28		8.12	13.45	учебное занятие	2	Grand battement по 1 позиции	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
29		13.12	17.45	учебное занятие	2	Выстукивающие движения по 6 позиции	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
30		15.12	13.45	учебное занятие	2	Разминка: упражнения для рук	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
31		20.12	17.45	учебное занятие	2	Grand battement по 1 позиции	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
32		22.12	13.45	учебное занятие	2	Танцевально-игровые комбинации: «Жабка»	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
33		27.12	17.45	учебное занятие	2	Разминка: упражнения для корпуса	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
34		29.12	13.45	учебное занятие	2	Положение корпуса ераulement (8 танцевальных точек зала)	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
35	Январь	10.01	17.45	учебное занятие	2	Танцевально-игровые ком-	Танцеваль-	Педагогическое

						бинации: «Зайка»	ный класс	наблю- дение
36		12.01	13.45	занятие – игра	2	Разминка: упражнения для ног	Место про- ведения концерта	Педаго- гическое наблю- дение
37		17.01	17.45	занятие – игра	2	Позы классического танца носком в пол	Танцеваль- ный класс	Опрос
38		19.01	13.45	учебное занятие	2	Танцевальные шаги в народ- но-характерном танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
39		24.01	17.45	учебное занятие	2	Метроритм. Размер 2/4, 3/4	Танцеваль- ный класс	Упраж- нения на ритм «Эхо»
40		26.01	13.45	учебное занятие	2	Позы классического танца носком в пол	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
41		31.02	17.45	репети- ционно- поста- новоч- ное	2	Танцевальные шаги в народ- но-характерном танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
42	Фев- раль	2.02	13.45	занятие – игра	2	Общеразвивающие упражне- ния в танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
43		7.02	17.45	репети- ционно- поста- новоч- ное	2	Общеразвивающие упражне- ния в танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
44		9.02	13.45	учебное занятие	2	Прыжки (Allegro): temps leve sauté по 1 позиции	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
45		14.02	17.45	учебное занятие	2	Танцевальные шаги в народ- но-характерном танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
46		16.02		учебное занятие	2	Общеразвивающие упражне- ния в танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
47		21.02	17.45	учебное занятие	2	Прыжки (Allegro): temps leve sauté по 1 позиции	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю-

								дение
48		28.02	17.45	репети- ционно- поста- новоч- ное	2	Танцевальные шаги в народ- но-характерном танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
49	Март	2.03	13.45	учебное занятие	2	«Вальс»	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
50		7.03	17.45	учебное занятие	2	Прыжки (Allegro): temps leve sauté по 1 позиции	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
51		9.03	17.45	учебное занятие	2	Танцевальные шаги в народ- но-характерном танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
52		14.03	13.45	занятие – игра	2	Постановка и изучение танца	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.
53		16.03	17.45	репети- ционно- поста- новоч- ное	2	Прыжки (Allegro): temps leves auté по 1 позиции	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
54		21.03	13.45	учебное занятие	2	«Вальс»	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
55		23.03	17.45	учебное занятие	2	Постановка и изучение танца	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.
56		28.03	13.45	учебное занятие	2	Танцевальные шаги в народ- но-характерном танце	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение
57		30.03	17.45	учебное занятие	2	Постановка и изучение танца	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.
58	Ап- рель	4.04	13.45	учебное занятие	2	Прыжки (Allegro): temps leve sauté по 1 позиции	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.

59		6.04	17.45	учебное занятие	2	Танцевальные шаги в народно-характерном танце	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
60		11.04	13.45	репетиционно-постановочное	2	Отработка движений танца	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
61		13.04	17.45	репетиционно-постановочное	2	«Там, где работают волшебники»	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
62		18.04	13.45	учебное занятие	2	«Путешествие в мир танца»	Танцевальный класс	Предметная проба
63		20.04	17.45	учебное занятие	2	Хоровод – один из основных жанров русского народного танца	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
64		25.04	13.45	учебное занятие	2	Репетиция концертных номеров	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
65		27.04	17.45	учебное занятие	2	Прыжки (Allegro): pas echarpe	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
66	Май	4.05	13.45	учебное занятие	2	Танцевальные комбинации и этюды из пройденных элементов	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
67		11.05	13.45	учебное занятие	2	Репетиция концертных номеров	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
68		16.05	17.45	учебное занятие	2	Танцевальные комбинации и этюды из пройденных элементов	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение.
69		18.05	13.45	учебное занятие	2	Концертная деятельность	Танцевальный класс	Анализ выступления
70		23.05	17.45	репетиционно-	2	Прыжки (Allegro): pas echarpe	Танцевальный класс	Педагогическое

				поста- новоч- ное			ный класс	наблю- дение.
71		25.05	13.45	репети- ционно- поста- новоч- ное	2	Танцевальные комбинации и этюды из пройденных эле- ментов	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическое наблю- дение.
72		30.05	17.45	Занятие – экс- курсия (путе- шест- вие)	2	«Как хорошо, что мы танцу- ем»	Танцеваль- ный класс	Итого- вая ди- агности- ка
				Итого:	144			

5.3. II ступень «Мой партнер и я»

5.4. 5 год обучения

№ п/п	Ме- сяц	Чис- ло	Время про- веде- ния зая- тия	Форма занятия	Ко- ли- че- ство ча- сов	Тема занятия	Место про- ведения	Форма кон- троля
1.	Сентя брь	6.09	11.00	Беседа	2	Вводное занятие «Я с небом в танце растворюсь»	Танцеваль- ный класс	Старто вая диагно стика
2.		6.09	15.30	учебное занятие	2	Ритм. Разнообразие ритмических рисунков в танце	Танцеваль- ный класс	Упраж нения на ритм «Эхо»
3.		8.09	19.00	учебное занятие	2	Экзерсис у станка: Demi plie, Grand plie по 1, 2, 4 и 5 позициям	Танцеваль- ный класс	Предм етная проба
4.		13.09	11.00	учебное занятие	2	Упражнения у станка: Demi plie, Grand plie	Танцеваль- ный класс	Предм етная проба
5.		13.09	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – направление современной хореографии	Танцеваль- ный класс	Опрос
6.		15.09	19.00	учебное занятие	2	Элементы музыкальной грамоты	Танцеваль- ный класс	Опрос
7.		20.09	11.00	учебное занятие	2	Экзерсис у станка: Battement tendu и Battement tendu jete	Танцеваль- ный класс	Предм етная проба.

8.		20.09	15.30	учебное занятие	2	Упражнения у станка: Battement tendu и Battement tendu jete	Танцевальный класс	Предметная проба.
9.		22.09	19.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – изоляция	Танцевальный класс	Предметная проба.
10.		27.09	11.00	учебное занятие	2	Элементы музыкальной грамоты	Танцевальный класс	Опрос
11.		27.09	15.30	учебное занятие	2	Экзерсис у станка: Rond de jambe par terre	Танцевальный класс	Предметная проба.
12.		29.09	19.00	учебное занятие	2	Упражнения у станка: Флик-фляк, подготовка к «веревочке»	Танцевальный класс	Предметная проба.
13.	Октябрь	04.10	11.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – изоляция	Танцевальный класс	Предметная проба
14.		04.10	15.30	учебное занятие	2	Элементы музыкальной грамоты	Танцевальный класс	Опрос
15.		06.10	19.00	учебное занятие	2	Экзерсис у станка: Battement frappe и Petit Battement	Танцевальный класс	Предметная проба
16.		11.10	11.00	учебное занятие	2	Упражнения у станка: Battement fondu	Танцевальный класс	Предметная проба
17.		11.10	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – изоляция	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
18.		13.10	19.00	учебное занятие	2	Экзерсис у станка: Battement fondu	Танцевальный класс	Предметная проба
19.		18.10	11.00	учебное занятие	2	Упражнения у станка: Battement developpe	Танцевальный класс	Предметная проба
20.		18.10	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – упражнения для позвоночника	Танцевальный класс	Предметная проба
21.		20.10	19.00	учебное занятие	2	Экзерсис у станка: Battement developpe	Танцевальный класс	Предметная проба
22.		25.10	11.00	учебное занятие	2	Упражнения у станка: Grand battement jete	Танцевальный класс	Предметная проба
23.		25.10	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – упражнения для позвоночника	Танцевальный класс	Предметная проба
24.		27.10	19.00	учебное занятие	2	Экзерсис у станка: Grand battement jete	Танцевальный класс	Предметная проба
25.	Ноябрь	1.11	11.00	учебное	2	Танцевальная комбинация на	Танцеваль-	Педагог

	рь			занятие		середине «Веревочка»	ный класс	гическ ое наблюд ение.
26.		1.11	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – упражнения для позвоночника	Танцеваль- ный класс	Предм етная проба
27.		3.11	19.00	занятие – игра	2	Праздник «Посвящение в танцоры»	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблюд ение
28.		8.11	11.00	сюжетно е занятие	2	«Великие русские танцовщики 20 века»	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблюд ение.
29.		8.11	15.30	Работа над проекто м	2	«Готовим спектакль»	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблюд ение.
30.		10.11	19.00	учебное занятие	2	Упражнения классического экзерсиса на середине зала.	Танцеваль- ный класс	Предм етная проба
31.		15.11	11.00	учебное занятие	2	Танцевальная комбинация на середине «Веревочка»	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблюд ение
32.		15.11	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – упражнения для позвоночника	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
33.		17.11	19.00	учебное занятие	2	Portdebras и перегибы корпуса	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
34.		22.11	11.00	учебное занятие	2	Вращения по диагонали	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
35.		22.11	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – упражнения для позвоночника	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
36.		24.11	19.00	учебное занятие	2	Portdebras и перегибы корпуса	Место про- ведения концерта	Пред- метная проба
37.		29.11	11.00	учебное занятие	2	Вращения по диагонали	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблюд ение

38.		29.11	15.30	репетиц ионно- постано вочное	2	Постановка и изучение танца	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблю дение
39.	Декаб рь	1.12	19.00	учебное занятие	2	4 arabesque (четвертый арабеск)	Танцеваль- ный класс	Предм етная проба
40.		6.12	11.00	учебное занятие	2	Элементы и манера исполнения украинского танца	Танцеваль- ный класс	Опрос
41.		6.12	15.30	репети- ционно- поста- новоч- ное	2	Постановка и изучение танца	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблю дение
42.		8.12	19.00	учебное занятие	2	4 arabesque (четвертый арабеск)	Танцеваль- ный класс	Опрос
43.		13.12	11.00	учебное занятие	2	Элементы украинского танца	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблю дение
44.		13.12	15.30	репетиц ионно- постано вочное	2	Отработка движений танца	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблю дение
45.		15.12	19.00	учебное занятие	2	Прыжки: Changement de pied	Танцеваль- ный класс	Предм етная проба
46.		20.12	11.00	учебное занятие	2	Элементы украинского танца	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблю дение
47.		20.12	15.30	репетиц ионно- постано вочное	2	Отработка движений танца	Танцеваль- ный класс	Опрос
48.		22.12	19.00	учебное занятие	2	Прыжки: Changement de pied	Танцеваль- ный класс	Предм етная проба
49.		27.12	11.00	учебное занятие	2	Элементы украинского танца	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблю дение
50.		27.12	15.30	репетиц ионно- постано вочное	2	Отработка движений танца	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблю дение

51.		29.12	19.00	учебное занятие	2	Прыжки: Pas balanse	Танцевальный класс	Предметная проба
52.	Январь	10.01	11.00	учебное занятие	2	Элементы и манера исполнения итальянского танца	Танцевальный класс	Опрос
53.		10.01	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – упражнения для позвоночника	Танцевальный класс	Предметная проба
54.		12.01	19.00	учебное занятие	2	Прыжки: Pas balanse	Танцевальный класс	Предметная проба
55.		17.01	11.00	учебное занятие	2	Итальянский танец «Тарантелла»	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
56.		17.01	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – упражнения для позвоночника	Танцевальный класс	Предметная проба
57.		19.01	19.00	учебное занятие	2	Туры (вращение)	Танцевальный класс	Предметная проба
58.		24.01	11.00	учебное занятие	2	Итальянский танец «Тарантелла»	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
59.		24.01	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
60.		26.01	19.00	учебное занятие	2	Туры (вращение)	Танцевальный класс	Предметная проба
61.		31.01	11.00	учебное занятие	2	Итальянский танец «Тарантелла»	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
62.		31.01	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс	Танцевальный класс	Предметная проба
63.	Февраль	2.02	19.00	учебное занятие	2	Туры (вращение)	Танцевальный класс	Предметная проба
64.		7.02	11.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс	Танцевальный класс	Предметная проба

								проба
65.		7.02	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс - прыжки	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
66.		9.02	19.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс - прыжки	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
67.		14.02	11.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс - прыжки	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
68.		14.02	15.30	учебное занятие	2	Постановка и изучение танца	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическ ое наблю- дение
69.		16.02	19.00	учебное занятие	2	Постановка и изучение танца	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическ ое наблю- дение
70.		21.02	11.00	учебное занятие	2	Отработка движений танца	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическ ое наблю- дение
71.		21.02	15.30	учебное занятие	2	Отработка движений танца	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическ ое наблю- дение
72.		28.02	11.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс - вращения	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
73.		28.02	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс - вращения	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
74.	Март	2.03	19.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – кросс - вращения	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
75.		7.03	11.00	учебное занятие	2	Работа над образом	Танцеваль- ный класс	Педаго- гическ ое наблю- дение
76.		7.03	15.30	учебное занятие	2	Репетиция концертных но- меров	Танцеваль- ный класс	Педа- гоги- ческое наблю- блю-

								дение
77.		9.03	19.00	учебное занятие	2	Репетиция концертных номеров	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
78.		14.03	11.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – координация	Танцевальный класс	Предметная проба
79.		14.03	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – координация	Танцевальный класс	Предметная проба
80.		16.03	19.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – координация	Танцевальный класс	Предметная проба
81.		21.03	11.00	учебное занятие	2	Джаз-модерн – уровни	Танцевальный класс	Предметная проба
82.		21.03	15.30	учебное занятие	2	Джаз-модерн – уровни	Танцевальный класс	Предметная проба
83.		23.03	19.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - упоры	Танцевальный класс	Предметная проба
84.		28.03	11.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - седы	Танцевальный класс	Предметная проба
85.		28.03	15.30	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - группировка	Танцевальный класс	Предметная проба
86.		30.03	19.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - стойки	Танцевальный класс	Предметная проба
87.	Апрель	4.04	11.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - кувырок	Танцевальный класс	Предметная проба
88.		4.04	15.30	Занятие – экскурсия	2	«Танцы со звездами»	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение

89.		6.04	19.00	сюжетно е занятие	2	«За волшебной дверью»	Танцеваль- ный класс	Педа- гоги- ческое наблю- дение
90.		11.04	11.00	интегри рованно е занятие	2	Акробатические упражнения - кувырок	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
91.		11.04	15.30	учебное занятие	2	Акробатические упражнения – мост, шпагат, складка	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
92.		13.04	19.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - этюды	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
93.		18.04	11.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения – техника приземления	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
94.		18.04	15.30	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - стойки	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
95.		20.04	19.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - колесо	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
96.		25.04	11.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - рондад	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
97.		25.04	15.30	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - курбет	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
98.		27.04	19.00	учебное занятие	2	Акробатические упражнения - сальто	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
99.	Май	4.05	19.00	учебное занятие	2	Хореография в спорте. Упражнения с предметами	Танцеваль- ный класс	Опрос
100.		11.05	19.00	учебное занятие	2	Репетиция концертных номеров	Танцеваль- ный класс	Педаго гическ ое наблю дение
101.		16.05	11.00	учебное занятие	2	Упражнения с обручами	Танцеваль- ный класс	Пред- метная проба
102.		16.05	15.30	учебное	2	Упражнения с обручами	Танцеваль-	Пред- метная

				занятие			ный класс	проба
103.		18.05	19.00	учебное занятие	2	Упражнения с обручами	Танцевальный класс	Предметная проба
104.		23.05	11.00	учебное занятие	2	Репетиция концертных номеров	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
105.		23.05	15.30	учебное занятие	2	Репетиция концертных номеров	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
106.		25.05	19.00	учебное занятие	2	Концертная деятельность	Танцевальный класс	Анализ выступления
107.		30.05	11.00	учебное занятие	2	Концертная деятельность	Танцевальный класс	Анализ выступления
108.		30.05	15.30	Итоговое занятие	2	«Экзамен у Терпсихоры»	Танцевальный класс	Итоговая диагностика
				Итого:	216			

6. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия.

Кадровые:

- педагог дополнительного образования (преподаватель по направлениям классического, эстрадного и народного танца). Количество педагогов может быть увеличено в зависимости от количества сформированных групп;
- концертмейстеры;
- костюмер.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера (фортепиано);
- мультимедийная техника и оснащение, музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- реквизит для занятий и постановок (мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки по числу обучающихся);

- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Информационное обеспечение:

Аудиоресурсы:

1. Сборник музыки к урокам классического танца.
2. Сборник музыки к урокам народного танца.
3. Сборник музыки к урокам эстрадного танца.
4. Сборник музыки для детских танцев.

Видеоресурсы:

1. Видеоуроки по классическому, народному, современному, бальному и детскому танцу.

Презентации:

1. «Русский народный танец»
2. «Белорусский народный танец»
3. «Современный танец: стили и направления»
4. «Вальс – танец королей и король танцев»
5. Основы музыкальной грамоты, «Из чего сделана музыка», «Мажор и Минор».

7. Формы аттестации

7.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

За период обучения, в объединении обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Реализация программы предполагает использование промежуточных форм подведения итогов, определяемых с учетом целей, задач каждого этапа реализации.

В начале года *стартовая диагностика*, а в конце – итоговое аттестационное занятие (*итоговая диагностика*). Для этой цели используются следующие методы: устный опрос по теории, наблюдения в процессе занятий, тестирование.

Формами подведения промежуточных итогов являются: открытые занятия, концерты для родителей, проводимые раз в полугодие, в процессе которых обучающиеся демонстрируют уровень специальной хореографической подготовки, а педагог, в свою очередь, делает выводы о степени положительной динамики, творческом росте ребенка. Результаты наблюдений фиксируются в бланке фиксации (по предметам и годам обучения).

Зачеты, контрольные упражнения, опросы, результаты участия в конкурсах-фестивалях, экзамены – позволяют оценить, как уровень усвоения определенной темы, так и уровень усвоения программы в целом. Результаты фиксируются в журнале, а также в дипломах, которые выдаются по итогам конкурсов и экзаменов.

7.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Для *предъявления и демонстрации образовательных результатов* используются такие формы как: концерты, открытые занятия по итогам года, диагностические карты, портфолио обучающихся, экзаменационные работы.

Программа предполагает участие коллектива в окружных и городских («Терпсихора», «День детства», «Звездный дождь» и др.), конкурсах и фестивалях.

Ежегодно в конце учебного года проводится отчетный концерт коллектива, на котором обучающиеся демонстрируют лучшие композиции. На концерт традиционно приглашаются родители обучающихся, гости, друзья коллектива, выпускники.

8. Оценочные материалы

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методики, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

1. *Стартовая диагностика* (комплекс диагностических методик для каждого года обучения): (приложение 1)

— Тест «Мое тело»

— Тест «Уровень физических данных» (по годам обучения)

— Тест «Уровень творческого развития» (по годам обучения)

2. *Итоговая диагностика* (комплекс диагностических методик для каждого года обучения): (приложение 1)

—Тест «Развитие, Контроль за развитием физических данных» (по годам обучения)

—Тест «Уровень творческого развития и воображения воспитанника» (по годам обучения)

—«Уровень освоения программы».

3. *Личностные результаты*

—Методика «Образовательные потребности» для обучающихся 6-11 лет и 12-16 лет, авторы Т. Барышева, И. Сеничева.

—Беседа о значении посещения занятий (опросник из 3-4 вопросов, проводится в конце учебного года);

— Педагогическое наблюдение.

4. *Предметные результаты*

— Предметная проба – задания, построенные на предметном материале: викторины, кроссворды, диагностические задания, творческие работы, проекты, итоговые презентации и доклады, тестовые задания, устные и письменные опросы, схемы, зачёты, соревнования, показательные выступления, аттестация и т.п.

5. *Метапредметные результаты*

—Тесты-схемы по типу «Найди отличия», «Поиск лишнего», «Заполни середину», «Упорядочивание», «На что похоже», «Хитроумные решения», «Лабиринты», «Составление изображений из объектов» и т.д. (*познавательные универсальные учебные действия*);

—Задания с преднамеренными ошибками в соответствии с профилем занятия (на примере методики П.Я. Гальперина и С.Л.Кабыльницкой «Проба на внимание») (*регулятивные универсальные учебные действия*);

—Задания на поиск информации в предложенных источниках (*регулятивные универсальные учебные действия*);

—Методика определения эмоциональной самооценки (авт. А.В.Захаров) (*регулятивные универсальные учебные действия*);

—Упражнение «Составь задание партнёру» по профилю обучения, отзыв о работе товарища (*коммуникативные универсальные учебные действия*);

—Проективная методика «Большая семейная фотография (для определения межличностных отношений в коллективе) в модификации О.В.Можейко (*коммуникативные универсальные учебные действия*).

9. Методические материалы

9.1. Особенности организации образовательного процесса

В данной программе основной **формой обучения** является очная. Другие формы обучения не предусмотрены.

9.2. Методы обучения

Основными методами обучения являются:

- *словесные методы*: беседа, рассказ, разъяснение, обсуждение при анализе музыкального, танцевального материалов;
- *наглядные методы*: показ, демонстрация, использование наглядных фото, видео и мультимедийных материалов;
- *практические методы*: упражнения, тренинг, тренажи, дидактические игры, репетиции, постановочная деятельность.

При подборе методов для решения конкретной учебной задачи используется одновременное использование взаимодополняющих методов. Так использование метода показа сопровождается обязательным пояснением, разъяснением педагога.

Практический метод «Упражнение» предполагает использованием комплексов упражнений:

- упражнения на развитие импровизационных способностей;
- упражнения на развитие пространственного мышления;
- упражнения на умение выстраивать танцевальную композицию;
- упражнения для непосредственного изучения базовых движений современного танца – обогащение танцевальной лексики;
- упражнения на развитие физических данных и способностей;

- упражнения на развитие пластики тела;
- упражнения для овладения техниками современного танца.

При решении творческих задач, поиска оптимального образа выражения творческой идеи используется *метод проб и ошибок*. Метод предполагает формулирование задачи (осуществляется педагогом) и подбор и проверка возможных решений (осуществляется самостоятельно учащимся). Учащиеся самостоятельно выбирают путь, средства и методы решения, поставленной задачи, основываясь на собственных ассоциациях и опыте художественной творческой деятельности. Найденное решение, созданный образ анализируется педагогом и учащимися, оценивается с точки зрения художественной ценности, целостности, полноты реализации замысла. Использование метода проб и ошибок способствует процессу эффективного формирования универсальных учебных действий: смыслообразование, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, выбор наиболее эффективных способов решения в зависимости от конкретных условий, рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений.

Реализация программы предполагает использование ряда методов формирования и развития творческих способностей учащихся [33].

Метод придумывания – это метод развития творческих способностей, в котором основная нагрузка ложится на развитие воображения в структурах деятельности, в том числе в структурах полисубъектных взаимоотношений. Ребенок, учащийся, студент строит, достраивает что-либо в процессе своей работы.

Метод фантазий – это метод развития творческих способностей, посредством развития воображения. Использование метода в процессе освоения элементов контактной импровизации и работы с предметом позволяет учащимся выразить внутреннее состояние, достичь раскрепощения.

Метод эмпатии (вживания) – это метод развития творческих способностей, развивающий в субъекте деятельности способность воспринимать и отражать происходящее в другом человеке, переживая и осозная всю суть процесса опосредованно. Методом эмпатии можно достичь значительных результатов в процессе освоения учащимися постановочной деятельности; для этого педагог знакомит учащихся с биографией, творчеством, характерных особенностях известных танцовщиков, постановщиков, а учащиеся пытаются представить себя в его роли, создать художественный танцевальный образ в характерной для мастера манере.

9.3. Формы организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса предполагает использование следующих форм:

- групповая. Основная форма организации образовательного процесса. Работа в группе предполагает поэтапное освоение программы, техники и постановку танцевальных композиций;

- микрогрупповая. Используется для дополнительной работы по развитию технических и физических возможностей обучающихся. Так же может применяться для отработки разных танцевальных партий и частей номера;
- индивидуальная. В процессе диагностирования и наблюдения нередко выделяются одаренные дети. Они быстрее других усваивают новую информацию, способны к выполнению сложных танцевальных элементов, трюков и прыжков. Такие дети могут участвовать как в массовых танцах, так и в сольных постановках. Что бы помочь таким детям развиваться и профессионально ориентироваться в сфере хореографического искусства организуются занятия по индивидуальному учебному плану. Тематическая направленность индивидуального занятия выстроена таким образом, чтобы наиболее полно реализовать физические возможности обучающегося, а также способствовать развитию и совершенствованию его танцевальных навыков.

9.4. Формы организации учебного занятия

Специфика организации образовательного процесса по программе «Мир танца» характеризуется **комплексным характером занятий**. Содержание каждого занятия включает материал из нескольких разделов и тем программы.

Реализация программы предполагает использование следующих форм занятий:

- *занятие-тренировка* - предполагает изучение техники классического, народного и современного танца, различных трюковых элементов, вращений и прыжков, а также работу над исполнением и развитием физических данных;
- *занятие-беседа* - основой этой формы занятия является теоретическая беседа об искусстве хореографии, творчестве знаменитых хореографов, постановщиков, традициях и ценностях коллектива;
- *открытое занятие* - открытый показ определенной группой обучающихся навыков и умений, освоенных ими за определенный период времени. Открытое занятие может проводиться как для родителей, так и для других педагогов коллектива;
- *индивидуальные и групповые постановки*. Занятий данной формы предполагают освоение содержательного материала раздела продвинутого уровня импровизации, а также для развития способностей постановщика. Учащиеся, выполняя различные задания педагога, составляют отдельные комбинации или этюды, которые в последствии могут использоваться в постановках номеров.
- *перфоманс* - это свободный спектакль, некое представление, действие в котором отражает какую-то идею, мысль. На занятиях зрителем является педагог или сами дети, в том случае если задание выполняется по группам. Педагог дает творческое задание, определяя музыку и идею, которую необходимо донести до зрителя с помощью пластики тела. Юные танцоры самостоятельно придумывают, какими движениями и с какой эмоцией показать основную мысль спектакля;
- *мастер-класс* – участие учащихся в одном или нескольких занятиях, проводимых педагогом высокого профессионального уровня, которые организуются в рамках методических объединений, конкурсов, фестивалей;
- *сценическое выступление* – концерты и конкурсы, которые предусматривают выступление с определенными танцевальными номерами перед большой зритель-

ской аудиторией, либо членами профессионального жюри (а рамках участия в конкурсах-фестивалях).

9.5. Педагогические технологии

В данной программе используются следующие педагогические технологии:

- технология развивающего обучения – обучение на высоком уровне трудности в быстром темпе, опора на теоретические знания в сочетании с развитием практических умений и навыков обучаемых, стимулирование рефлексии обучаемых в различных ситуациях учебной деятельности (самоконтроль, самооценка);
- технология группового обучения – обучение осуществляется в парах, группах, реализуется с учетом принципов дифференцированного подхода;
- технология поэтапного формирования умений и навыков – обучение от простого к сложному. Умения и знания накапливаются постепенно;
- технология игровой деятельности - педагогическая технология на основе системы эффективных заданий на тему игровой импровизации.

9.6. Алгоритм учебного занятия

Занятия по современной хореографии включают в себя этапы, которые повторяются в течение всего года, немного трансформируясь в зависимости от усвоения обучающимися предлагаемого материала.

Разминка – комплекс упражнений, состоящий из комбинаций направленных на разогрев мышц и суставов всего тела. Так же в разминке используются элементы партерной гимнастики и другие упражнения, направленные на укрепление мышц ног и спины, развитие гибкости и шага. Она разучивается в начале года и повторяется из занятия в занятие.

Аллегро – комплекс прыжков, вращений и трюков на середине зала, развивающих устойчивость, высоту прыжка и координацию тела.

Кроссовая часть (передвижение в пространстве). Эта часть занятия имеет важное значение в современном танце. Именно в продвижении разучиваются и отрабатываются основные прыжки и вращения, развивается ширина движения и скорость перемещения.

Растяжка – упражнения для эластичности мышц и суставов, комплекс выполняется в третьей части занятия, так как к этому времени все тело достаточно разогрето и позволяет добиваться хорошего растяжения мышц без травм. Во время растяжки происходит отдых и расслабление для всего тела.

Импровизационная часть – в этой части занятия обучающимся предлагаются творческие задания, развивающие креативность мышления и актерское мастерство, на III ступени программы задания могут усложняться и приобретать постановочный характер, как в группе, так и индивидуально. Импровизационная часть является необязательным элементом занятия, однако, забывать о ней не стоит, так как она помогает развивать координацию движений, пространственную ориентацию, творческое мышление и воображение.

Композиционная часть – в этой части проучиваются новые комбинации движений, отрабатывается уже пройденный материал, проводится постановочная работа.

Реализация программы «Мир танца» предполагает использование следующей структуры учебного занятия, и она имеет единую форму.

Занятие делится на три части: *подготовительную часть, основную часть и заключительную часть*. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном.

Подготовительная часть занятия. Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Структура занятия может изменяться в зависимости от поставленных в процессе занятия дидактических задач.

9.7. Дидактические материалы, используемые в программе

Для более полноценной реализации данной программы используется следующее дидактическое оснащение:

- мотивационные материалы (рисунки обучающихся, картинки с изображением правильного исполнения основных поз и позиций в хореографии). *(Приложение 2)*
- видеоматериалы с фрагментами исполнения хореографических элементов и композиций.

Дидактические материалы:

1. Знакомство с понятиями: точки зала (сцены) 1-8 (по А.Я.Вагановой). *(приложение 3)*
2. Рисунок танца.
3. Краткая азбука классического танца. *(приложение 4)*
4. Упражнения для развития танцевального шага.
5. Упражнения для исправления осанки.
6. Упражнения для развития гибкости.
7. Упражнения для формирования стопы.
8. Упражнения растяжки у станка.
9. Постер «Arabesque».
10. Постер «Туфельки для балерины».
11. Дыхательные упражнения.
12. Виды стрейчинга (растяжки). *(приложение 4)*

10. Список литературы

10.1. Основная учебная литература.

Нормативные документы:

1. Международный документ. Конвенция. О правах ребенка: [одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.: вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 г.]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон: [принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г.: одобр. Советом Федерации 26 декабря 2012 г.]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/>
3. Российская Федерация. Законы. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: федер. закон: [принят Гос. Думой 3 июля 1998 г.: одобр. Советом Федерации 9 июля 1998 г.]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
4. Российская Федерация. Концепция развития дополнительного образования детей: [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р].
5. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года».
7. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).
9. Письмо Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 06-1260 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам взаимодействия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования по формированию индивидуальной образовательной траектории одаренных детей»).
10. Письмо Минобрнауки РФ от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях».
11. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении Информации (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».

13. Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. от 24.08.2015).
14. Постановление Правительства Оренбургской области от 30.04.2013 № 348-п «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение эффективности и качества услуг в сфере образования Оренбургской области» на 2013-2018 годы».
15. Постановление Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. № 553-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы» (в ред. Постановления Правительства Оренбургской области от 03.10.2014 № 737-пп).
16. Устав МБУДО «ЦДТ».
17. Положение об организации образовательного процесса МБУДО «ЦДТ».

Педагогическая литература:

1. Анишкин В.Н. Оценивание профессиональной деятельности преподавателя // Образование. Профессия. Производство. - Самара, 2008.
2. Краевский В.В. Методология педагогики: новый этап: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.В. Краевский, Е.В. Бережнова. – М.: Академия, 2010.
3. Медников В. Основа анализа педагогического мастерства: [технология педагогической диагностики] // Народное образование. – 2011.
4. Мижериков В.А. Введение в педагогическую деятельность /В.А. Мижериков, Т. А. Юзефовичус.– М.: Роспедагентство, 2011.
5. А.И.Пискунова. История педагогики и образования. От зарождения, воспитания в первобытном обществе до конца XX в.: - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

10.2. Дополнительная учебная литература.

Профессиональная литература:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М.: Айрис Пресс, 1999
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» - С.-П., 2000
3. Воронина И. «Историко-бытовой танец» - М.: Искусство, 1980
4. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие».- М.: МГИУ, 2008
5. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
6. Климов А. «Основы русского народного танца» - М.: Искусство, 1981
7. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
10. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
11. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». -М.: ВЛАДОС, 2008
12. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.

13. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». - М.: Издательство «Глобус», 2009
14. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». - СПб.: Детство-пресс, 2001
15. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.
16. Абдоков, Ю. Музыкальная поэтика хореографии: пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора / Ю. Абдоков. – Москва: МГАХ: РАТИ-ГИТИС, 2009 – 272 с.
17. Александрова, Н.А. Танец модерн: пособие для начинающих. – Санкт-Петербург, 2011. – 268 с.
18. Архангельская, Т.В. Развитие индивидуальности подростка в музыкально-творческой деятельности. – Волгоград, 2008. – 307 с.
19. Брусницына, А.Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования детей: личностно-деятельностный подход / А.Н. Брусницына. – М., 2007. – 261 с.
20. Васенина, Е. Российский современный танец. / Е. Васенина. – М.: EmergencyExit, 2005. – 280 с.
21. Гиглаури, В. Компоненты постановочной и исполнительской работы в искусстве движения. / В. Гиглаури. – М.: ООО «Век информации», 2010. – 182 с.
22. Громов, Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. – Санкт-Петербург, 2011. – 243 с.
23. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие. – Москва, 2015. – 368 с.
24. Зарипов, Р. С. Драматургия и композиция танца. Взгляд из зрительного зала / Р. С. Зарипов. – Новосибирск, 2008 – 344 с.
25. Зуева, И. А. Современные танцы. – Краснодар, 2008. – 307 с.
26. Кох, И.Э. Основы сценического движения. – Санкт-Петербург, 2013. – 296 с.
27. Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства, методы анализа танцевального движения / А.А. Меланьин. – М., 2010. – 318 с.
28. Панферов, В. И. Мастерство хореографа: учеб. пособие / В. И. Панферов; Челябинб. Гос. акад. культуры и искусств – Челябинск, Издательство ООО «Полиграф-Мастер», 2009. – 368 с.
29. Редлих, С. М. Современные методы продуктивной педагогики и проблема формирования культуры самостоятельной работы педагога / С. М. Редлих, О. А. Козырева. Электронная статья. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-metody-produktivnoy-pedagogiki-i-problema-formirovaniya-kultury-samostoyatelnoy-raboty-pedagoga>. - 9.10.2016.
30. Эльяш, Н. Образы танца / Н. Эльяш. – Москва, 2002. – 453 с.
31. Виды хореографии. Электронная статья. Режим доступа: http://horeograf17.blogspot.ru/p/blog-page_3161.html. – 7.11.2016.
32. История возникновения танца джаз модерн. – Электронная статья. Режим доступа: <http://jazzmodern.dance/articles/istoria-tanca-jazz-modern>. – 9.11.2016.
33. О современном танце. Электронная статья. Режим доступа: <http://danceritmpianet.jimdo.com/коллегам/о-современном-танце/>. – 8.11.2016.

34. Энциклопедия танца: модерн. – Электронная статья. Режим доступа: http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_modern-2374. – 7.11.2016.
35. Энциклопедия танца: хип-хоп. – Электронная статья. Режим доступа: http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_khip_khop-2389. – 8.11.2016.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.infourok.ru>
2. <http://www.festival.1september.ru>
3. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
4. <http://www.dance-school.com.ua/component/k2/kak-dostich-khoroshikh-rezultatov-v-tantsevalnykh-zanyatiyakh-s-detmi.html>
5. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa/9-muzyka-dlya-tantsev.html?limit=6&start=36>
6. <http://30astr-dou127.caduk.ru>
7. <http://apsara-dance.ru>
8. <http://spb1a511.narod.ru/MATERIALY/terminy.htm>
9. <http://plie.kiev.ua/2013/03/osnovy-osnov-pozy-klassicheskogo-tanca/>
10. http://obrmos.ru/do_dance_obzor.html
11. <http://www.hendrixstudio.ru/blog/kakie-byivayut-balnyie-tancyi>
12. <http://festival.1september.ru/articles/648024/>
13. <http://www.hendrixstudio.ru/blog/kakie-byivayut-balnyie-tancyi>
14. <http://www.danceforkids.ru>
15. <http://www.ladushky.com>
16. <http://www.sekret-terpsihor.com.ua>
17. <http://www.miroslava-volk.ru>

**Диагностика результата освоения программы «Мир танца»
хореографической студии «РитМикс»,
проводится по следующим критериям:**

1. Уровень сформированности музыкальности и чувства ритма.

Низкий уровень:

- слабо владеет музыкально-ритмическими навыками;
- не чувствителен к темпу, ритму, фразировке мелодий;
- движения неуверенны, часто в «разрез» с музыкой;
- не умеет самостоятельно вступить в нужной доле такта.

Средний уровень:

- достаточно музыкально и ритмично исполняет движения;
- ощущает построение музыкальной фразы;
- схватывает характер счета;
- несколько неуверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке;
- движения не всегда совпадают с музыкой.

Высокий уровень:

- музыкально исполняет движения;
- развито чувство ритма;
- чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания;
- ощущает построение музыкальной фразы;
- схватывает характер счета; — легко справляется с ритмическими заданиями;
- безошибочно вступает на нужной доле музыкального такта;
- движения гармонично сливаются с музыкой;

Уровни оценивания обучающихся: 5 – высокий, 4 – средний, 3 – низкий

2. Уровень развития координации тела и движений.

Низкий уровень:

- не умеет координировать свои движения;
- маршируя, не владеет принципом «противодвижения»;
- корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, отмашка рук неправильная.

Средний уровень:

- достаточно правильно координирует свои движения;
- точно и уверенно выполняет простые маршевые движения;
- марширует не совсем красиво, корпус не подтянутый, отмашка рук вялая.

Высокий уровень:

- при маршировке корпус держит прямо, шаг четкий, правильная отмашка рук;
- свободно справляется со сложными движениями;
- марширует уверенно и красиво.

Уровни оценивания обучающихся: 5 – высокий, 4 – средний, 3 – низкий

3. Уровень сформированности собранности, умение концентрировать свое внимание.

Низкий уровень:

- несобранный, внимание рассеянное;
- редко справляется с выполнением задания самостоятельно;
- не владеет умением концентрировать свое внимание.

Средний уровень:

- может быть собранным и внимательным;
- движения выполняет правильно, согласно своему счету;
- недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается.

Высокий уровень:

- предельно собранный и внимательный;
- точно и музыкально выполняет движения;
- владеет умением концентрировать свое внимание.

Уровни оценивания обучающихся: 5 – высокий, 4 – средний, 3 – низкий

4. Способность к импровизации.

Низкий уровень

- боится импровизировать, есть попытка импровизации;

Средний уровень

- импровизирует без желания;

Высокий уровень

- импровизирует с желанием и с хорошим настроением.

Уровни оценивания обучающихся: 5 – высокий, 4 – средний, 3 – низкий

Рассмотренные параметры и критерии результативности образовательного процесса сводятся в карту диагностического сопровождения результатов развития воспитанников.

Диагностика (групповая) проводится 3 раза в год: - начальная диагностика (сентябрь, октябрь); - промежуточная диагностика (декабрь, январь); - результативная диагностика (апрель, май);

Данные подходы позволяют произвести диагностику результата освоения программы, способствуют обучению детей оценивать уровень достигнутых компетентностей (теоретических знаний и опыта практической деятельности), позволяют

№	Фамилия Имя	Уровень сформированности музыкальности и чувства ритма			Уровень развития координации тела и движений			Уровень сформированности собранности, умение концентрировать свое внимание			Способность к импровизации			Средний балл		
		нач. года	сер. года	кон. года	нач. года	сер. года	конец года	нач. года	сер. года	конец года	нач. года	сер. года	конец года	нач. года	сер. года	конец года
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
Средний общий балл:																

Краткая азбука классического танца.

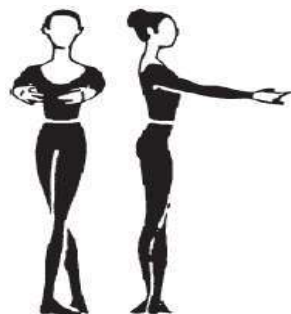
ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ ПОЗИЦИИ РУК

подготовительная



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх.
Большой палец внутри ладони

I – первая



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь

III – третья



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь

ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



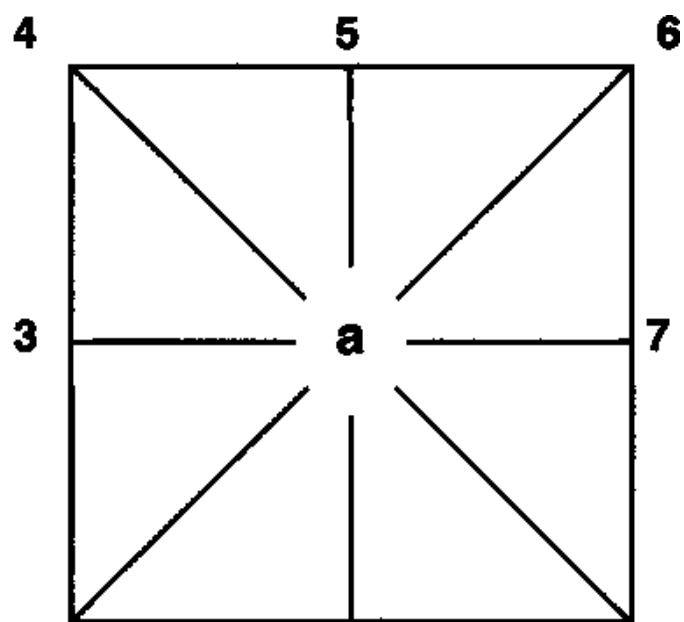
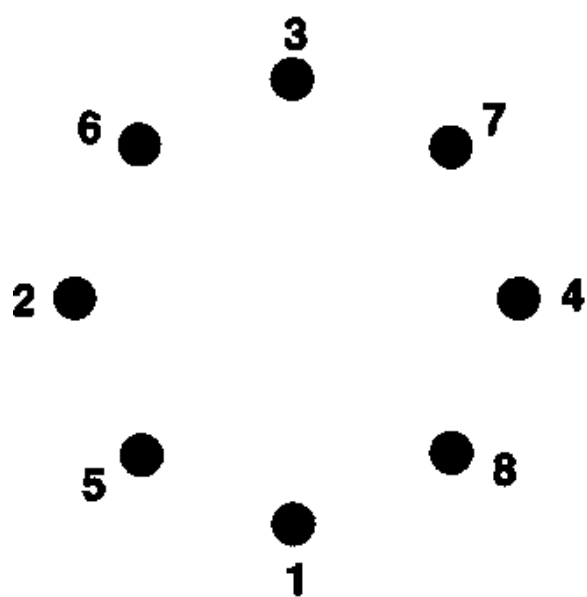
Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Знакомство с понятиями: точки зала (сцены) 1-8 (по А.Я.Вагановой).



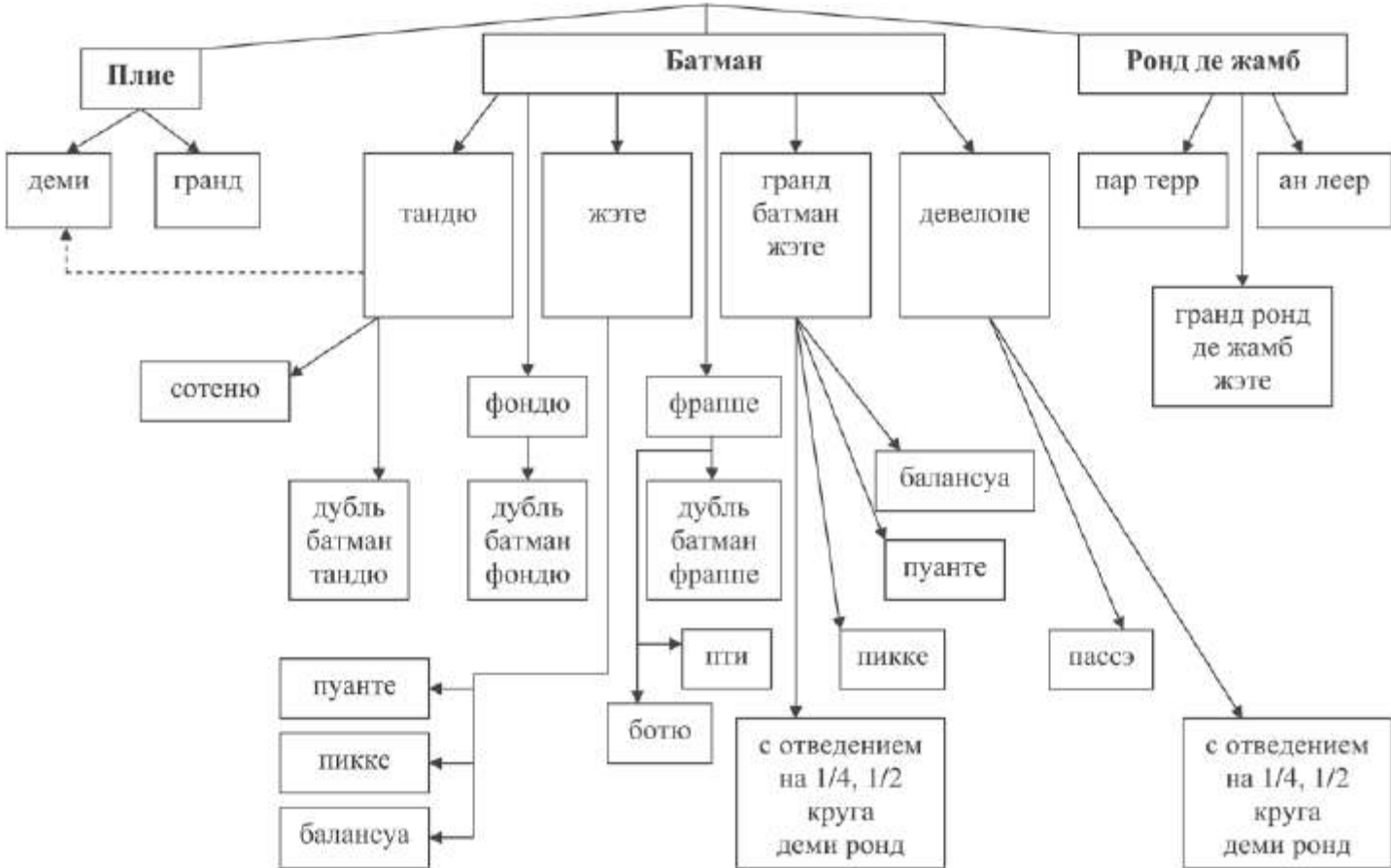
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	demi plie	деми плие	неполное «приседание»	полуприсед
2.	grand plie	гранд плие	Глубокое, большое «приседание»	присед
3.	releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
4.	battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП
5.	battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом
6.	demi rond	деми ронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 45° на 90° и выше)
7.	rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
9.	en dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
10.	en dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
11.	sur le cou de pied	сюр ле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади
12.	battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
13.	battement frapper	батман фραπε	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу
14.	petit	пти	«маленький»	поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги
№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
15.	battu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
16.	double	дубль	«двойной»	* battemet tendu – двойной нажим пяткой * battemet fondu – двойной полуприсед * battemet frapper – двойной удар
17.	passe	пассе	«проводить», «проходить»	положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади
18.	relevelent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше
19.	battement soutenu	батман сотеню	«слитный»	из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП
20.	developpe	девелопе	«раскрывание», «развернутый»	из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше
21.	adagio	адажио	медленно, плавно	включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета
22.	attitude	аттетюд	поза с положением согнутой ноги сзади	стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево
23.	terboushon	тербушон	поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди)	стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево
24.	degaje	дегаже	«переход»	из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
25.	grand battement	гранд батман	«большой бросок	«взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок
26.	tombee	томбэ	«падать»	из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением
27.	picce	пике	«колющий»	стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола
28.	pouute	пуанте	«на носок», «касание носком»	из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП
29.	balance	балансе	«покачивание»	маятниковое движение ног вперед вверх – назад книзу, вперед – назад, вперед – назад вверх
30.	allongee	аллянже	«дотягивание»	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
31.	por de bras	пор де бра	«перегибы туловища»	наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке
32.	temps lie	тан лие	маленькое адажио	1 – полуприсед на левой 2 – правую вперед на носок 3 – перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок 4 – ИП то же самое в сторону и назад
33.	failli	«фаи»	«летающий»	ИП – 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад – толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз
34.	allegro	аллегро	«веселый», «радостный»	часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе
№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	toure	тур	вращательное движение в воздухе с продвижением	поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°
2.	tour lent	турлян	медленный поворот на полу	поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°
3.	pirouettes	пируэт	вращательное движение вокруг своей оси на полу	поворот на полу 360°, 540°, 720°, 1080°.
4.	en tournant	антурнан	поворот	поворот на 360°
5.	fouette	фуэте	«отхлест»	шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад
6.	soutenu	сотеню	«собирающий»	из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°
7.	renverse	ренверсе	«опрокидывающий»	вставая на левую, взмах правой в сторону – назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП

КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА



Элементы игрового стретчинга

Упражнения взяты из книги Константиновой А.И. Игровой стретчинг.-С.-П,1993.-(Методический центр «Аллегро»)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

Змея

Исходное положение (и.п.) Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться в таком положении.

2. Медленно вернуться в исходное положение.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Кобра

И.П. Лечь ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороны касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться в таком положении.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Ящерица

И.П. Лечь ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Кораблик

И.П. Лечь ничком, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги выше щиколоток (колени должны касаться друг друга или слегка расходиться). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь, бедра насколько можно выше над уровнем пола. Задержаться в таком положении.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

Лодка

И.П. лечь ничком, расположить руки за спиной, сложив кисти на крестце. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться в таком положении.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Качели

И.П. Лечь ничком, руки вытянуты вперед, ладони соединить. Ноги вместе, носки врозь.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться в таком положении.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

Рыбка

И.П. Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Колечко

И.п. Встать на колени, руки на поясе.

1. Медленно наклоняться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Мостик

И.п. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнув руки в локтях.

Выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться нужное время.

Медленно вернуться в и.п..

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Кузнечик

И.п. Лечь ничком, касаясь пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.

Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут..

Задержаться нужное время.

Вернуться в и.п.

4. Повторить все левой ногой.

Дыхание: вдох в I-й, 3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й.

Собачка

И.п. Сесть на пятки. Руки в упоре в пол сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону.

Выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время.

Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Скорпион

И.п. Лечь ничком, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони на пол. •

1. -Согнуть ноги в коленях и, прогибаясь • в спине насколько возможно, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Колесо

И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки поднята вверх.

1. Медленно прогибаясь, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Кукушечка

И.п. Лечь ничком, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на пол на уровне плеч.

1. Поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокинуть голову назад. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Кошечка

И.п. Стать на колени, прямые руки на пол на уровне плеч.

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка) .

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). .

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

У сложенный вариант:

И.п. Сесть на пятки, прямее руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята.

Прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается вверх, перпендикулярно полу. Голова поднята (кошечка ползает)

Медленно вернуться в и.п.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Книжка

И.п. Сесть в позу прямого угла (т.е. ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонями вперед.

1. Не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног.

Нагнуться ниже и коснуться лбом

колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног. Задержаться нужное время.

2..Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в I- 8,

П т и ц а (чайка)

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки натянуты. Руки в стороны параллельно полу.

Голова прямо.

Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног, Колени не сгибать.

Стараться коснуться головой тела,

затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.

Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в I- й.

Летучая мышь

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки повернуты внутрь. Руки за спиной за локти.

Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время, -

Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- 8 фазе, выдох в I- й,

Страус

И.п. Стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться коленей. Стараться наклоняться до тех пор, пока

голова не окажется между ногами. Руки соединить сзади. Задержаться нужное время

Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в I- й.

Носорог

И.п. Лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носочки оттянуть.

Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее. Стараться коленом коснуться носа.

Носочек остается оттянут. 2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.

Вернуться в и.п..

3. Прodelать то же движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

Веточка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз.

1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение.

Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2.медденво вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Улитка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Горка

И.п. Сесть в позу правого угла, носки оттянуты» Руки в упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей. Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Черепаша

И.п. Стать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони сложены вместе.

Медленно наклоняться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время,

Вернуться в и.п.

Дыхание; вдох во 2- в фазе, выдох в I- й.

Волчок

И.п. Сесть в позу прямого угла. 'Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, руки поднять вверх.

1. Наклоняться вперед, достать пальцами обеих рук: пальцы выпрямленной ноги. Расслабить мышцы шеи, Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п..

3,4. Повторить упражнение с другой ногой.

Дыхание: вдох во 2- й, 4- й фазах, выдох в I- й, 3- й

Ванька-встанька

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в коленях, потом за голову.

1. Медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I- й фазе, выдох во 2~ й.

Ежик

И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.

1.Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание; вдох во 2- й фазе, выдох 1-й.

Слон

И.п, Стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной,

1.Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибаются. Прямые руки поднимаются вверх, потом вперед до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в 1- й.

Осьминог

И.п, Лечь на спину, прямые ноги вместе руки вдоль тела ладони вниз.

1.Медленно поднимать ноги, таз и все туловище в вертикальное положение, Согнуть ноги в коленях и, прижав их к ушам, коснуться коленями. и пальцами ног пола. Задержаться нужное время,

2.Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в 1- й.

Столбик

И.п. Сесть в позу прямого угла. Одну ногу согнуть в колене и расположить пятку против пояса. Руки в упоре сзади ,

1.Медленно поднять прямую ногу в вертикальное положение, носок оттянут. Туловище не наклоняется назад, Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Маятник

И.п, Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз.

1.Не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги в вертикальное положение» затем наклонить вправо до касания пола.

2.Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола..

Дыхание нормальное,

Морская звезда

И.п. Встать прямо, ноги пошире. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1.Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки,, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

4, Повторить все в другую сторону.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3- й..

Лисичка

И.п. Сесть на пятки, руки за спиной взять за локти.

1.Сесть на пол справа от пяток. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Месяц

И.п. Стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь.

1. Медленно наклонять туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Орешек

И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодцам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям.

1. Перекатиться на спину,

2. Вернуться в и.п.

Движения динамичные, без задержек.

Дыхание нормальное.

Муравей

И.п. Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке.

1. Медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу. Стараться локтем коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

3. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п.

5-8. Повторить все в обратную сторону.

Дыхание нормальное.

Флюгер

И.п. Стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз.

Смотреть на руки

1. Медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.,

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Луна.

И.п. Стать прямо ноги широко расставлены, руки положить на голову.

1. Наклониться в правую сторону, ухватить правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Стрекоза

И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз,
1.Прямая правая рука идет вверх, левая рука - к правой пятке. Смотреть на пятку.
Задержаться нужное время.
2.Вернуться в и.п.
3,4. Повторить все в другую сторону.
Дыхание нормальное.

Ч а с и к

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.
Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола По полу вернуть в и.п. (нога описывает яруг).
2.Проделать то же левой ногой.
Дыхание нормальное.

Узелок

И.п. Сесть в позу прямого угла.
1.Положить левую ступню на правое бедро так, чтобы подошва прижималась к нижней части живота. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку около внешней поверхности левого бедра, перенести ее через левую ногу. Повернуть туловище вправо, согнуть правую руку в локте, завести ее за спину и взять рукой пальцы правой ноги. Голову повернуть вправо. Левая рука на колене левой ноги, Задержаться нужное время,
2.Вернуться в и.п.,
3,4. Повторить все в другую сторону, изменив положение рук и ног.
Дыхание нормальное.

Тростинка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить вывернутым замочком.
1.Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п, (Делать круговые вращения верхней частью туловища.)
2.Проделать те же движения в обратном порядке.
Дыхание нормальное.

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Б а б о ч к а

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз.

1.Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2.Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное.

Усложненный вариант:

И.п. Сесть в позу прямого угла, соединив стопы согнутых в коленях ног, Ноги прижала к полу. Взять руками сведенные стопы ног.

1.Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Рак

И.п. Лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.

1. Поднять голову, грудь. Одновременно поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Паучок

И.п. Стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладони вперед.

1. Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Задержаться.

2. Не возвращаясь в и.п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.

Дыхание нормальное.

Павлин

И.п. Стать, по возможности, дальше, выставив правую ногу вперед. Руки на поясе или расставлены в стороны.

1. Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать все, сменив положение ног.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Зайчик

И.п. Стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая ноги поставить руки на пол, пальцами вперед. Голова опущена.

1. Не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая-ноги, передвигать поочередно руки вперед, насколько возможно,

Задержатся нужное время.

2. Поочередным передвижением рук и ног вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Лягушка

И.п. Стать прямо, ноги широко расставить, по возможности; развернув стопы. Руки согнуты в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч,

1. Согнув ноги. медленно опускаемся до такой степени, чтобы бедра располагались параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время*

2. Вернуться в и.п.'

Дыхание нормальное

Бег

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги оттянуть, поднять их насколько можно выше, стараясь не отклонять корпус, и отвести их в стороны.

2. Не опуская ноги, завести их друг за друга.

3. Вернуться в 1-ю позицию.

4. Повторить 2-ю позицию, меняя ноги.

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.

Белочка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости.

а). встать на носки, пятки развести в стороны;

б). встать на пятки, носки развести в стороны.

Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.

2. Постепенное возвращение в и.п.

Дыхание нормальное.

Велосипед

И.п. Лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги вертикально полу, голени параллельно полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.

1. Медленно выпрямить, не опуская на пол, правую ногу. Левая и.п.

2. Вернуть правую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую,

Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число рва.

Таракан

И.п. Лечь на спину. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги потом бедра до вертикального положения ног.

Руки положить на бедра. Медленно развести прямые ноги в стороны, Задержаться нужное время,

2. Медленно соединить прямые ноги.

Дыхание нормальное.

Веревка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Развести ноги в стороны, разместив их и туловище, в одной плоскости. Ноги прямые. Руками опереться о колени. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Лесенка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Отвести назад правую ногу коленом вниз. Обе ноги должна быть вытянуты в одну линию. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п...

3.4. Повторить то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

Паровозик

И.п. Стать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята.

1. Сделать мах правой ногой назад-вверх.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить то же левой ногой. Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз

Жучок

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади или на поясе. Носочки оттянуты.

1. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.

2. Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Морская волна

И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на поясе.

1. Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 45°, делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмерки.

2. Вернуться в и.п.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Хлопушка

И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить движение левой ногой.

Дыхание нормальное.

Укрепление развитие стоп.

Ходьба

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носочки вытянуты. Руки в упоре сзади, или на поясе,

1. Притянуть стопу к себе-

2. Внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.

3. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.

4. Вернуться в и.п.

Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное.

Лошадка

И.п. Стать на колени. Держа коленки вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы притянуты к себе. Взять руками стопы с задней стороны (подошвы),,

1. Приподнять руками стопы. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать,

2. Вернуться в и.п.

Динамический вариант: поочередное поднимание стоп.

Дыхание нормальное.

Гусеница

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади.

1. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.-

2. Тем же движением вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное.

Медвежонок

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю» сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же движение левой ногой^

Дыхание нормальное.

Лягушонок,

И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.,

3,4. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное.

Укрепление мышц плечевого пояса

Замочек

И.п. Сесть, скрестив ноги. Руки на коленях. ...

1. Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх.' Задержаться-.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторять все движение, сменив руки.

Дыхание нормальное.

Д о щ е ч к а "■, '..'

И.п. Лечь ничком. Ладони поставить на пол на уровне плеч пальцами вперед, руки согнуты в локтях. Ноги вместе, прямые, опираются в пол.

1. Выпрямляя руки, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног. Туловище и ноги должны составлять прямую линию.

Не поднимать голову. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I- й фазе, выдох во 2- й.

П л о в ц ы

И.п. Лечь ничком, ноги прямые вместе, носки натянуты. Руки вытянуты вперед, ладонями вниз.

1. Приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе).

2. Вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное.

П ч е л к а '

И.п. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу.

1. Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в I-й.

М е л ь н и ц а

И.п; Стать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены

1. Поочередное вращение рук в плечевом суставе. Движение динамическое, дыхание нормальное.

С а м о л е т

И.п. Стать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед. Нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу. Голова поднята.

1. Не меняя положения ног, правой прямой рукой потянуться к правой ноге, левая прямая рука поднимается вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.,

3,4. Повторить все в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

Упражнения для тренировки равновесия.

Аист

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опу,

1. Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Стоять по возможности дольше.

2. Вернуться в и.п.,

3, 4. Прodelать то же на другой ноге,'

Дыхание нормальное.

П е т у ш о к

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Поднять левую ногу, согнув ее в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх.. ладонью вперед. - Голова поднята, Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3; 4. Прodelать го же другой ногой,

Дыхание нормальное.

Л а с т о ч к а .

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони вниз.

1. Стоя на одной ноге,, не сгибая ее, перевести тело на вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение. Руки прямые Голова вперед₅ вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Продолжить на другой ногой.

Дыхание нормальное.

Ц а п л я

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

О р е л

И.п. Стать прямо, руки вдоль тела.

1. Поднять правую ногу и "заплести" ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой. Поднять руки на уровень груди и переплести предплечья. Ладони внутрь. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Проделать то же, сменяя ноги.

Дыхание нормальное.

К р ы л о

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены,

1. Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой, {при выполнении упражнения правой ногой) взять за пальцы правой ноги. Левая нога не сгибается Задержаться нужное время.

1. Вернуться в и.п.

3,4. Проделать то же, сменив ноги и руки. \

Дыхание нормальное.

Дополнительные упражнения.

Л. е в

И.п. Сесть на пятки. Руки на коленях ладонями вниз.

1. Наклонить корпус вперед, открыть глаза как можно шире, напрячь мышцы всего тела, широко раздвинуть пальцы рук и напрячь их. Высунуть язык как можно дальше, стараясь дотянуться им до подбородка. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в I-й

Б е р е з к а .

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги прямые с оттянутыми носками..

1.Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Согнуть руки в локтях» упереться ладонями в бока в самом низу грудной клетки. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти,- Подбородок упирается в грудь. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное,

Г р е б ц ы (парное)

И.П.Сесть друг против друга. Прямые ноги развести в стороны.- Ноги одного упираются в ноги другого на уровне голеностопного сустава. Спина прямая, взяться за руки,

1. Поочередное перетягивание друг друга.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.