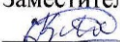



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Администрация города Иркутска  
Комитет по социальной политике и культуре  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №6

«Согласовано»  
Заместитель директора по ВР  
 /Кузнецова А.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ г. Иркутска СОШ №6  
 Рябчевская М.А.

Дополнительная общеразвивающая программа  
хореографического ансамбля  
«Надежда»

Для обучающихся 5-18 лет

Срок реализации - 5 лет

Разработали:  
Трофименко Н.М,  
педагог  
дополнительного  
образования  
Шапочанская В.В,  
педагог  
дополнительного  
образования

Иркутск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b>	3 - 11
• Пояснительная записка	3 – 4
• Возрастные особенности	5 – 9
• Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы	9 – 11
• Формы аттестации	11
<b>2. Содержательный раздел</b>	12 – 96
• Учебно-тематический план 1-го года обучения ( 5 – 6 лет)	12
• Содержание программы 1-го года обучения ( 5 – 6 лет)	13 – 17
• Календарно – тематический план 1-го года обучения	18 - 23
• Учебно-тематический план 2-го года обучения (6 – 7 лет)	24 – 25
• Содержание программы 2-го года обучения (6 – 7 лет)	25 – 30
• Календарно – тематический план 2-го года обучения (6 – 7 лет)	31 – 39
• Учебно-тематический план 3-го года обучения (8 – 10 лет)	40 – 41
• Содержание программы 3-го года обучения ( 8 – 10 лет)	41 – 47
• Календарно – тематический план 3-го года обучения (8 – 10 лет)	48 – 57
• Учебно-тематический план 4-го года обучения (10 – 13 лет)	58 – 59
• Содержание программы 4-го года обучения (10 – 13 лет)	59 – 66
• Календарно – тематический план 4-го года обучения (10 – 13 лет)	67 – 76
• Учебно-тематический план 5-го года обучения (13 – 17 лет)	77 – 78
• Содержание программы 5-го года обучения (13 – 17 лет)	78 – 86
• Календарно – тематический план 5-го года обучения (13 – 17 лет)	87 – 97
<b>3. Список литературы</b>	98
<b>4. Оценочные и методические материалы</b>	99 - 100

## Пояснительная записка

Особенность художественного дополнительного образования состоит в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное воздействие на эмоционально-волевую сферу сознания учащихся. Процесс овладения определенными навыками исполнения не только раскрепощает собственное художественное мышление, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей. Хореография предоставляет уникальные возможности творческого самовыражения детей.

Ритмическая основа пластики - это музыка, которая определяет её эмоциональный строй, характер, образную выразительность. Гармоничное сочетание музыки и движений помогает полнее раскрыть способности ребёнка. Развить слух, ритм, научить его правильно воспринимать язык музыкальных образов и передавать их с помощью движений. Уроки хореографии способствуют эмоциональному, духовному, нравственному, эстетическому развитию учащихся.

Представленная программа нацелена на эстетическое развитие ребёнка с младшего школьного возраста, на развитие его образного мышления, творческого подхода к работе, развитие интереса к получению знаний и применению их не только в танцах народного исполнения, но и в современных эстрадных танцах. Это не в малой степени влияет на развитие вкуса, привитию желаний к самопознанию и самосовершенствованию, развитию интересов и кругозора ребёнка в целом.

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень:** базовый.

**Новизна программы:** новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта танцора, его морально-волевых и нравственных качеств, творческих способностей, образного мышления, повышения его культурного уровня перед работой, направленной на освоение предметного содержания. А также в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-сказка, класс концерт, видео-концерт.

**Актуальность программы:** заключается в предоставлении реальной возможности развития в детях самостоятельности, инициативности, уверенности в себе, а также формирования умения оперировать приобретенными знаниями и опыта принятия решения.

**Цель программы:** Формирование знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, посредством народного и современного танца.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- Расширить кругозор детей в области истории балета;

- Познакомить с особенностями народной культуры в области танца, костюма, духовно нравственных ценностей;
- Познакомить с различными стилями исполнения современного танца;
- Сформировать основные умения, навыки в области хореографического искусства;
- Сформировать у детей музыкально-ритмические навыки правильного и выразительного движения в области хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности;

## **2. Воспитательные:**

- Воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- Воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества;
- Сформировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля;

## **3. Развивающие:**

- Развить у детей мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;
- Развить музыкально-ритмические способности детей, творческое мышление, воображение, фантазию;
- Развить внимание, память, пространственное мышление;
- Развить творческие и организаторские способности.

**Отличительные особенности программы:** особенность данной программы заключается в том, что к моменту изучения народного и современного танцев, воспитанники занимались ритмикой, введением в хореографию, классическим танцем и гимнастикой, в задачи, которых на раннем этапе входили развитие чувства ритма, опорно-двигательного аппарата, мышц рук, спины, живота, навыков микро-координации и ориентации в сценическом пространстве. Кроме того, на занятиях введения в хореографию и гимнастики закладывался фундамент для изучения основ народного и современного танцев. Тем более, к моменту их изучения воспитанники приобрели значительный опыт выступлений на сцене.

Получив возможность осваивать импровизации, ученик избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, конкурсных поездок, проведения традиционных досуговых мероприятий, направленных на осознание детьми и подростками значения современного и народного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование

устойчивого интереса к творческой деятельности.

**Возраст детей: программа ориентирована для учащихся 5-17 лет.**

**Краткая характеристика возрастных особенностей, обучающихся:**

**Возрастные особенности детей 5-6 лет:**

Возраст 5-6 лет - это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я», важным показателем этого возраста 5-6 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим. Ведущая потребность в этом возрасте – потребность в общении и творческая активность. Творческая активность проявляется во всех видах деятельности, необходимо создавать условия для развития у детей творческого потенциала. В 5-6 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Это период наивысших возможностей для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

**Возрастные особенности детей 6-7 лет:**

Шесть лет — это период кардинальных перемен в жизни ребенка, поступающего в первый класс. Изменения затрагивают практически все сферы его существования. Чтобы приспособиться к новым условиям, ребенок проходит сложный процесс адаптации. Педагогам и родителям необходимо знать основные возрастные особенности детей 6-7 лет, чтобы суметь оказать необходимую помощь ребенку в преодолении возникающих проблем.

Начнем с изменений, которые касаются физиологического развития шестилеток. У них происходят следующие процессы:

- продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- совершенствуется центральная нервная система, идет дифференциация ее различных отделов;
- улучшается моторика и координация движений.

Это находит свое выражение в том, что у детей шестилетнего возраста:

- повышается двигательная активность;
- увеличивается сила и скорость движений;
- развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение;
- совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Дети становятся более выносливыми, справляются с возросшими физическими нагрузками. К шести годам начинает закладываться условия для развития рефлексии – способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах,

способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни.

Самооценка у ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение. Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности психических процессов.

#### **Возрастные особенности детей 8-10 лет:**

Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.

Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого.

Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить. Ребенок нуждается в любви и опеке. Старается помочь маме по дому и учителям.

#### **Возрастные особенности детей 10-13 лет:**

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом

возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатом - физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Большинство обладает большим аппетитом. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Резкая смена настроения в соответствии с его физическим состоянием. Часто проявляет вспыльчивость. Способен проявить сдержанность, когда находит это нужным. Постепенно начинает обретать уверенность в себе. Обладает энтузиазмом. Склонен упрямо придерживаться своих взглядов, утверждать их повсюду.

Растёт желание дружить с группой сверстников. Желает поскорее стать взрослым. Чувствителен к мнению родителей и других взрослых, жаждет понимания с их стороны. Начинает обретать навыки общения. Способен крайними средствами добиваться одобрения своих сверстников. Увлекается соревновательной деятельностью. Девочки дружат со своими сверстницами, но обычно интересуются более старшими мальчиками. Мальчики в этом возрасте могут не интересоваться девочками, но им всем будет нравиться иметь особых друзей собственного пола и возраста.

### **Возрастные особенности детей 13-17 лет:**

Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и

обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Школьные годы-это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

**Сроки реализации программы: 5 лет.**

**Продолжительность занятий:**

1 год обучения	2ч. в неделю	1 часовое занятие	Кол-во учебных часов -144
2 год обучения	бч. в неделю	1 занятие по 2 часа	Кол-во учебных часов 216
3 год обучения	бч. в неделю	1 занятие по 2 часа	Кол-во учебных часов 216
4 год обучения	бч. в неделю	1 занятие по 2 часа	Кол-во учебных часов 216
5 год обучения	бч. в неделю	1 занятие по 2 часа	Кол-во учебных часов 216

**Состав группы:** 12 - 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Форма проведения занятий:** учебное занятие, сводные репетиции.

**Форма публичной демонстрации качества усвоения программы:** открытые занятия, концерты, показательные выступления внутри объединения и вне учреждения. В процессе дети приучаются к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Учащиеся осваивают также музыкально-танцевальную природу искусства, у них развиваются творческая инициатива, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движения.

**Особенности организации образовательного процесса:** Если мы хотим сформировать у ребенка определенное мироощущение, отношение к себе как к части этого мира, прежде всего, мы должны помнить, что танец – это выражение чувств и эмоций человека посредством «пластических и ритмических движений тела».

Само-ценность предмета в сфере деятельности: практические занятия способствуют развитию сенсорных умений, волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность, освоение техники правильного дыхания во время движений, обретение стройной, подтянутой осанки, владение основами современного танца, а так же предоставление ребенку возможности в дальнейшем наиболее



полно выразить через музыку и движения свои творческие способности, научиться воспринимать окружающий мир как общий «дом», увидеть его многообразие, освободиться от физических и психических «зажимов», научиться сочувствовать и сопереживать, тем кто рядом.

В процессе обучения по основной программе проявляются уникальные способности к хореографии, отличающиеся средним и высоким уровнем танцевальной подготовки. Успех занятий во многом будет зависеть от создания оптимальных условий для осуществления практической и теоретической работы.

Поскольку состав учащихся разновозрастный, музыкальный материал подбирается с учетом возрастных особенностей. Музыкальный материал для младших школьников отличается доступностью и мелодичностью с ярко выраженными музыкальными акцентами, отражающий понятные для воплощения образы. Школьники старшего возраста осваивают простые и сложные образы, характеры, танцевальные. При проведении занятий строго соблюдаются санитарно - гигиенические нормы, проводятся музыкальные паузы и перемены между занятиями.

**Методика комплектования учебной группы:** группы формируются в соответствии с возрастными особенностями детей, их начальной подготовкой и физическими данными.

**Методика анализа результата деятельности:** проводится диагностирование групп за первое и второе полугодие, вычисляется средний балл, на основании чего проводится сравнительный анализ в виде вычисления процентного усвоения материала.

**Планируемые результаты.** Предполагает собой усвоение учащимися теоретических и практических знаний по предметам: ритмика и элементы музыкальной грамоты, классический и народный танец и основные направления современной хореографии;

Программа предусматривает овладение основами музыкальной грамоты, развитие координации, ловкости, силы, выносливости, исполнительской техники, умение выразительно, одухотворенно выполнять движения. А также выступления с концертными номерами на сцене, участие в разных концертах, конкурсах, фестивалях.

### **1 год обучения (5 – 6 лет)**

#### *Знания:*

- Правила поведения на занятиях;
- Технику безопасности на занятиях;
- Ритмичность;
- Простые упражнения на изоляцию.

#### *Умения:*

- Работать в паре;
- уметь определять начало и конец музыкальной фразы;

- ориентироваться в пространстве: построение в колонну по одному, по два, расход по парам, четверкам в движении и на месте, построение в круг, движение по кругу.

*Приобрести навыки:*

- выразительного движения;
- навыки ориентации в пространстве.

### **2 год обучения (6 – 7 лет)**

*Знания:*

- Правила поведения на занятиях;
- Терминология хореографической азбуки;
- Ритмичность, динамику;
- Основные правила исполнения движений у станка.

*Умения:*

- Выполнения комплекса растяжек;
- Работать в положении ан деор и ан дедан. Эпольман;
- Исполнять пор де бра (упражнение для рук).

*Приобрести навыки:*

- постановки корпуса лицом к станку.
- навыки выполнения элементов классического танца

### **3 год обучения (8 – 10 лет)**

*Знания:*

- Терминология хореографической азбуки
- Основные правила исполнения классического экзерсиса.

*Умения:*

- выполнять упражнения на растяжку у станка и на середине;
- выполнять блок упражнений по классическому танцу;
- выполнять танцевальные ходы в классическом танце.

*Приобрести навыки:*

- поведения на сцене;
- навыки работы у станка;
- навыки выступления в концертах;
- работы в коллективе;
- навыки современного танца.

### **4 год обучения (10 – 13 лет)**

*Знания:*

- терминологии классического и народного танца;
- знание истории возникновения искусства балета

*Умения:*

- на основе изученных элементов составлять этюды;
- уметь свободно выражать себя в процессе движения.

*Приобрести навыки:*

- работы в коллективе;
- общения и поведения в коллективе;
- исполнения классического и народного танца.

### **5 год обучения (13 – 17 лет)**

*Знания:*

- терминологии классического, народного и современного танца;
- знания о деятельности и творчестве известных танцоров современного танца.

*Умения:*

- на основе изученных элементов составлять этюды и свободно выражать себя в процессе движения;
- уметь самостоятельно импровизировать в любых направлениях танца.

*Приобрести навыки:*

- работы в сплоченном коллективе;
- общения и поведения не только при работе в коллективе, но и в социуме;
- исполнения классического, народного и современного танца;
- участия в конкурсах и концертных выступлениях областного, регионального и всероссийского уровня.

#### **Форма контроля:**

- 1.Тестирование.
- 2.Отчетный концерт.

#### **Продолжительность учебного года:**

Начало учебного года - 02.09.2024г.

Начало учебных занятий – 03.09.2024г.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Конец учебного года – 23.05.2024г.

#### **Календарно-учебный график:**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	5 лет обучения
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Промежуточная аттестация</b>	23.12.2024г. – 27.12.2024г.
<b>Итоговая годовая аттестация</b>	19.05.2024г. – 23.05.2024г.
<b>Каникулы летние</b>	26.05.2024г. – 31.08.2021г.

**Учебно – тематический план 1-ого года обучения (5 – 6 лет)**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
	<b>Раздел 1 «Вводное занятие»</b>	-	2	2	
1.1	Тема «Волшебный мир танца».	-	2	2	
	<b>Раздел 2 «Ритмика и музыкальная грамота».</b>	2	36	38	Устные вопросы. Творческие и практические задания.
2.1	Тема «Элементы музыкальной грамоты».	1	7	8	
2.2	Тема «Основы организации правильного дыхания во время движения».	1	6	7	
2.3	Тема «Упражнения на развитие ориентации в пространстве».	-	5	5	
2.4	Тема «Упражнения подводящие к экзерсису».	-	12	12	
2.5	Тема «Упражнения на развитие художественно – творческие способности».	-	6	6	
	<b>Раздел 3 «Стрейчинг».</b>	2	48	50	По итогам раздела проводится открытый урок.
3.1	Тема «Разминка».	-	16	16	
3.2	Тема «Растяжка».	1	16	17	
3.3	Тема «Упражнения по диагонали».	1	16	17	
	<b>Раздел 4 «Постановочный процесс и концертная деятельность».</b>	2	52	54	По итогам раздела проводится отчетный концерт.
4.1	Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций.	1	43	44	
4.2	Танцевальные игры.	1	9	10	
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>198</b>	<b>144</b>	

**Календарно –учебный график**

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	1								
Раздел 2	2	3	2	1	1	3	3	1	2
Раздел 3	5	2	2	3	4	1	2	4	2
Раздел 4		4	4	4	1	4	4	4	3
Промежуточная аттестация				V					V
<b>Всего (за месяц)</b>	<b>8 ч</b>	<b>9 ч</b>	<b>7 ч</b>	<b>8 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>8 ч</b>	<b>9 ч</b>	<b>9 ч</b>	<b>7 ч</b>

## **Содержание программы 1-ого года обучения для подготовительной группы**

Педагог строит работу, соблюдая закономерности целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенного класса или группы учеников. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к воспитательным целям и конкретными условиями.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений, так как продолжительность урока составляет сорок пять минут. Вместе с тем в основе лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить профессиональные необходимые навыки.

Ниже перечислены разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет свои конкретные задачи.

### **Описание разделов программы.**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

### **2. Раздел: ритмика и музыкальная грамота.**

«Ритмика» рассчитана на данный год начального обучения. Раздел «ритмика» включает в себя простейшие элементы музыкальной грамоты, основы организации правильного дыхания во время движения, упражнение на ориентацию в пространстве, упражнения, подводящие к экзерсису, упражнения на координацию и на развитие художественно – творческие способности. Также работа происходит на пластичность и выразительность рук. За счет упражнений происходит развитие музыкальных, танцевальных и художественно-творческих способностей учащихся.

В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе урока по хореографии.

**1) Элементы музыкальной грамоты** направлена на создание предпосылок для творческого, музыкального и личностного развития учащихся, формирование эстетических взглядов на основе развития эмоциональной отзывчивости и овладения навыками восприятия музыкальных произведений, приобретение детьми опыта творческого взаимодействия в коллективе.

*Определение и передача в движении:*

- характера музыки (веселый, грустный,);
- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- куплетной формы (вступление, запев, припев);
- жанров музыки (марш, танец, песня).

2) **Основы правильного дыхания во время движения.** Умение правильно дышать приносит неоспоримую пользу здоровью, эта способность также позволяет ученикам исполнять длинные и сложные танцы, требующие приложения значительных физических усилий, причем у них не обнаруживается никаких признаков переутомления. Если танцор дышит правильно, его движения легки и естественны, что вызывает восторг у публики. Упражнения, выполненные с применением специальных дыхательных техник, развивают выносливость, способность переносить большие нагрузки, укрепляют здоровье и таким образом продлевают карьеру танцовщика. Чтобы увеличить интерес детей к ним, к каждому упражнению подобрано небольшое стихотворение.

#### **Упражнения для правильного дыхания:**

##### **Часики**

Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.

*Стоя, ноги слегка расставлены.*

*1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);*

*2 - взмах руками назад – «так» (выдох).*

##### **Петушок**

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

*1 – поднять руки в стороны (вдох);*

*2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).*

##### **Насос**

Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

*1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);*

*2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).*

##### **Семафор**

Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.

*Сидя, ноги сдвинуть вместе.*

*1 – поднимание рук в стороны (вдох);*

*2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).*

##### **Дыхание**

Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы свое услышим.

*1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить*

*вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;*

*2 – плавный выдох через нос.*

### **Дыхание**

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

*1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;*

*2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.*

**3) Упражнение на ориентацию в пространстве** сводятся к изучению рисунка танца, его многообразию. Рисунок танца играет важную роль в построении композиции танца, а также раскрытии драматургического замысла.

### **Упражнения:**

1. Перестроение из линии в круг и из круга в линию;
2. Перестроение из линии в круг, по четвёркам и по парам;
3. Перестроение в колонну по одному, по два, в движении и на месте;
4. Посторенные в шеренгу;
5. Перестроение из круга в квадрат;
6. Перестроение в парах: обход одним партнером другого из одной пары в другую.

**4) Упражнения, подводящие к экзерсису** направлены для того, чтобы в дальнейшем учащиеся смогли выполнять более сложные упражнения и переходили к экзерсису у станка. Упражнения экзерсиса — основа любой хореографической подготовки. Они развивают физические качества, необходимые для профессионального выполнения движений практически любой танцевальной техники: выворотность, эластичность и силу мышц ног и спины, правильную постановку корпуса, рук и головы.

*На первом году обучения учащиеся знакомиться:*

- позициями рук: подготовительная, I, II
- позициями ног: I, III, VI.

*Также учащиеся изучают упражнения на напряжение и расслабление мышц:*

- напряжение и расслабление мышц рук и ног;
- сгибание и вращение стопы;

*И упражнение на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:*

- напряжение и расслабление мышц рук и ног -сгибание и вращение стопы;
- увеличение темпа исполнения и количества раз;

- усвоение упражнений как развитие в сочетании с танцевально – тренировочными.

### **5) Упражнения на развитие художественно – творческие способности.**

Ритмические упражнения под музыку развивают чувство ритма, воображение, умение двигаться, выразительность, пластичность и импровизировать под музыку. Учащиеся смогут изобразить растения и любимых животных, придумать, сыграть маленькие сценки - этюды на заданные темы.

Учащиеся выполняют движения, имитирующие конкретные действия: «плывем на лодке», «проснулись, потянулись», «пилим и колем», «обезьянки», «муравей», «иголочка» и т.д.

#### **Упражнения на импровизацию на темы:**

- «Весельные барабанщики»;
- «Под дождем»;
- «Холодно», «Жарко»;
- «Хитрая лисица», «Трусливый заяц»;
- «Неуклюжий медведь»;
- «Цирковые лошадки»;
- «Снежинки»;
- Движение в образах любимых героев мультфильмов: Чебурашки, Буратино, Вини – пух, Заяц и Волк.

### **3. Раздел: стрейчинг.**

«**Растяжка**». Первое с чего начинается урок растяжки — *это разминка*. Разминка - эта часть урока направлена на то, чтобы разогреть ноги, установить дыхание, настроить на рабочий лад. Кроме того, разминка способствует развитию мышц тела, приведению их в тонус. В комплексе развивается и координация. Уже при выполнении упражнений, входящих в разминку, обучающиеся сталкиваются с понятием правильной постановки корпуса. Здесь они овладевают умением сохранять строго вертикальное положение, держать корпус подтянутым, не напрягая плечи и шею, не прогибать чрезмерно поясницу при исполнении различных видов шагов.

Кроме того, разминка способствует развитию музыкальности, под которой понимается умение двигаться под музыку, умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп ускоренный и замедленный, а также динамику – усиление и уменьшение звучания. Начинать разминку следует с марша в умеренном темпе. Необходимо отметить, что руки у обучающихся, на протяжении всего комплекса упражнений, находятся на талии.



После разогрева можно приступать к растяжке. Растяжка воздействует на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма. Что не мало важно для детей дошкольного возраста. Прежде чем приступить к растяжке, необходимо подготовить тело для работы, для этого нужно разогреться.

Важно объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься. Для того, чтобы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми. Учащиеся знакомятся с упражнениями такими как:

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага: «бабочка», «лягушка»;
- Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: «проползание», «развороты на шпагате»;
- Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника: «волна», «корзинка», «рыбка», «мостик»;
- Упражнение для развития силы стоп;
- Упражнения для исправления сутулости;
- Упражнения для улучшения выворотности ног.

**4. Раздел: постановочный процесс и концертная деятельность.** Постановка хореографических номеров. На уроке происходит работа над ошибками Постановка и отработка танцевального номера. Отработка танцевальных комбинаций со счетом и без музыки, со счетом и с музыкой, без счета и с музыкой. Повторение пройденного материала, танцев и танцевальных направлений. Отчётные концерты, выступление на конкурсах и фестивалях. **Танцевальные игры.** Игра должна приносить радость и развивать фантазию ребёнка, Любой игру можно оживить сказкой или рассказом.

**Календарно тематический план**  
**(первый год обучения 5-6 лет)**

№	ТЕМА	Количество часов			Дата
		Теор.	Практ.	Всего	
1.	Вводное занятие. Сбор учеников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона.	2	-	2	Сентябрь
2.	Разминка на середине класса: повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). Марш, прыжки на месте с прямыми ногами. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
3.	Разминка на середине класса: изучение новых упражнений «цапля», «иглолочка», «муравей», «обезьянки». Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
4.	Повторение изученных упражнений.	-	2	2	Сентябрь
5.	Разминка на середине класса. Упражнения на развитие ориентации в пространстве из линии в круг и из круга в линию.	-	2	2	Сентябрь
6.	Разминка. Растяжка. Танцевальная игра.	1	2	2	Сентябрь
7.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Повторение упражнения на развитие ориентации в пространстве из линии в круг из круга в линию.	-	2	2	Сентябрь
8.	Разминка на середине класса. Растяжка: изучение новых упражнений.	-	2	2	Сентябрь
9.	Разминка на середине класса. Растяжка: повторение новых упражнений. Танцевальная игра.	-	2	2	Октябрь

10.	Разминка на середине класса. Изучение упражнений по диагонали. Изучение упражнения на координацию.	-	2	2	Октябрь
11.	Изучение разминки по кругу. Растяжка. Изучение движений к детскому танцу «Далматинцы».	1	1	2	Октябрь
12.	Изучение и повторение движений к детскому танцу «Далматинцы».	-	2	2	Октябрь
13.	Повторение движений к детскому танцу «Далматинцы».	-	2	2	Октябрь
14.	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	-	2	2	Октябрь
15.	Разминка. Растяжка. Упражнение на развитие ориентации в пространстве - перестроение из линии в круг, по четвёркам и по парам.	-	2	2	Октябрь
16.	Повторение пройденного материала: Упражнение на развитие ориентации в пространстве - перестроение из линии в круг, по четвёркам и по парам.	-	2	2	Октябрь
17.	Разминка на середине класса. Растяжка. Изучение движений к детскому танцу «Далматинцы».	-	2	2	Октябрь
18.	Повторение движений к детскому танцу «Далматинцы».	-	2	2	Ноябрь
19.	Разминка на середине класса. Повторение изученных упражнений по диагонали. Повторение упражнения на координацию.	-	2	2	Ноябрь
20.	Разминка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	1	1	2	Ноябрь
21.	Разминка на середине класса. Растяжка. Работа над стопами.	-	2	2	Ноябрь
22.	Разминка на середине класса. Изучение движений к детскому танцу «Далматинцы».	-	2	2	Ноябрь

23.	Разминка на середине класса. Повторение изученных движений к детскому танцу «Далматинцы».	-	2	2	Ноябрь
24.	Разминка на середине класса. Растяжка. Отрабатывание детского танца «Далматинцы».	-	2	2	Ноябрь
25.	Разминка. Растяжка. Работа над стопами. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Ноябрь
26.	Разминка. Растяжка. Работа над стопами. Движение по диагонали. Повторение упражнений на координацию.	-	2	2	Декабрь
27.	Разминка на середине класса. Отрабатывание детского танца «Далматинцы».	-	2	2	Декабрь
28.	Разминка на середине класса. Растяжка. Отрабатывание детского танца «Далматинцы».	-	2	2	Декабрь
29.	Разминка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Декабрь
30.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Растяжка. Повторение изученных упражнений по диагонали. Повторение упражнения на координацию.	-	2	2	Декабрь
31.	Разминка на середине класса. Растяжка. Отрабатывание детского танца «Далматинцы».	-	2	2	Декабрь
32.	Разминка. Растяжка. Разучивание прыжка «Мячик».	-	2	2	Декабрь
33.	Разминка на середине класса. Репетиционная работа по детскому танцу «Далматинцы».	-	2	2	Декабрь
34.	Разминка на середине класса. Растяжка: изучение новых упражнений.	-	2	2	Январь

35.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Растяжка. Изучение новых упражнений по диагонали.	-	2	2	Январь
36.	Разминка на середине класса. Растяжка: повторение новых упражнений. Повторение изученных упражнений по диагонали.	-	2	2	Январь
37.	Разминка на середине класса. Повторение упражнений по диагонали.	-	2	2	Январь
38.	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Изучение прыжка по точкам. Танцевальная игра.	-	2	2	Январь
39.	Разминка. Растяжка. Изучение прыжка по точкам. Упражнения на координацию.	-	2	2	Январь
40.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Разучивание движений к танцу «Божья коровка».	1	1	2	Февраль
41.	Разминка. Повторение прыжка по точкам, усложнение прыжка.	-	2	2	Февраль
42.	Разминка. Растяжка. Разучивание движений к танцу «Божья коровка».	-	2	2	Февраль
43.	Разминка. Партерная гимнастика. Повторение прыжка.	-	2	2	Февраль
44.	Разминка. Растяжка. Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала.	-	2	2	Февраль
45.	Разминка. Партерная гимнастика. Отработка основных элементов танца «Божья коровка».	-	2	2	Февраль
46.	Разминка. Партерная гимнастика. Репетиционная работа. Отработка детского танца «Божья коровка».	-	2	2	Февраль
47.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Растяжка. Перестроение: движение по кругу.	-	2	2	Февраль
48.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Растяжка. Перестроение: движение по кругу. Упражнения по диагонали.	-	2	2	Март

49.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Растяжка. Перестроение из линии в круг и обратно. Упражнения на координацию.	-	2	2	Март
50.	Разминка на середине класса. Растяжка. Изучение прыжка «Мой веселый громкий мяч».	-	2	2	Март
51.	Разминка на середине класса. Растяжка: работа с предметом «блок».	1	1	2	Март
52.	Разминка на середине класса. Растяжка. Прыжок «Мой веселый громкий мяч». Повторение детского танца «Божья коровка».	-	2	2	Март
53.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Повторение детского танца «Божья коровка».	-	2	2	Март
54.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Март
55.	Разминка на середине класса. Растяжка. Отработка танца «Божья коровка».	-	2	2	Март
56.	Разминка на середине класса. Растяжка. Отработка танца «Божья коровка».	-	2	2	Март
57.	Репетиционная работа, отработка детского танца «Божья коровка».	-	2	2	Апрель
58.	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали.	-	2	2	Апрель
59.	Разминка по кругу. Растяжка. Упражнения на ориентацию в пространстве.	-	2	2	Апрель
60.	Разминка по кругу. Повторение танца «Божья коровка».	-	2	2	Апрель
61.	Разминка на середине класса. Растяжка. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Божья коровка» и «Далматинцы».	-	2	2	Апрель

62.	Разминка на середине класса. Растяжка. Отработка танцев «Божья коровка» и «Далматинцы».	-	2	2	Апрель
63.	Разминка на середине класса. Партерная гимнастика. Прыжок с выносом ноги на носок. Танцевальная игра.	-	2	2	Апрель
64.	Разминка на середине класса. Растяжка. Повторение пройденного материала. Повторение танцев «Божья коровка» и «Далматинцы».	-	2	2	Апрель
65.	Разминка на середине класса. Растяжка. Повторение пройденного материала. Повторение танцев «Божья коровка» и «Далматинцы».	-	2	2	Апрель
66.	Разминка по кругу. Растяжка. Повторение прыжка «мой веселый громкий мяч».	-	2	2	Май
67.	Разминка на середине класса. Растяжка. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве.	-	2	2	Май
68.	Разминка на середине класса. Растяжка: работа с предметом «блок».	-	2	2	Май
69.	Разминка на середине класса. Растяжка. Повторение танцев «Далматинцы» и «Божья коровка».	-	2	2	Май
70.	Разминка по кругу. Партерная гимнастика. Перестроение: движение по кругу и из линии в круг и обратно.	-	2	2	Май
71.	Разминка на середине класса. Растяжка. Повторение пройденного материала. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
72.	Урок – концерт. Разминка на середине класса. Повторение пройденного материала. Повторение танцев.	-	2	2	Май
	Итого	<b>6 часов</b>	<b>138 часов</b>	<b>144 часа</b>	

**Учебно – тематический план 2-ого года обучения (6 – 7 лет)**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
	<b>Раздел 1 «Вводное занятие».</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	Тема «Волшебный мир танца».	1	1	2	
	<b>Раздел 2 «Основы классического танца».</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	По итогам раздела проводится открытое занятие, а также проводится тестирование.
2.1	Тема «Demi-plie и grand-plie».	1	7	8	
2.2	Тема «Battements tendu и Battements tendu jete».	1	7	8	
2.3	Тема «Passe par terre».	1	6	7	
2.4	Тема «Rond de jambe par terre».	1	7	8	
2.5	Тема «Положение ноги sur le soi de pied».	1	8	9	
2.6	Тема «Battements releves lent».	1	7	8	
2.7	Тема «Grand battements jetes».	1	6	7	
2.8	Тема «Позы классического танца: поза круазе».	1	4	5	
2.9	Тема «Поза эффасе».	1	4	5	
2.10	Тема «Па курю – мелкий бег на полу – пальцах».	1	4	5	
	<b>Раздел 3 «Ритмика и музыкальная грамота».</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	Устные вопросы. Творческие и практические задания.
3.1	Тема «Элементы музыкальной грамоты».	2	4	6	
3.2	Тема «Основы организации правильного дыхания во время движения».	2	4	6	
3.3	Тема «Упражнения на развитие ориентации в пространстве».	2	4	6	
3.4	Тема «Упражнения подводящие к экзерсису».	2	4	6	
3.5	Тема «Упражнения на развитие художественно – творческие способности».	2	4	6	
	<b>Раздел 4 «Стрейчинг».</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	По итогам раздела проводится открытый урок.
4.1	Тема «Разминка».	1	16	17	
4.2	Тема «Растяжка».	5	14	19	



4.3	Тема «Упражнения по диагонали».	4	10	14	
	<b>Раздел 5 «Постановочный процесс концертная деятельность».</b>	-	<b>64</b>	<b>64</b>	По итогам раздела проводится отчетный концерт.
5.1	Тема «Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций».	-	30	30	
5.2	Тема «Репитиционная работа».	-	34	34	
	<b>Итого</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>216</b>	

### Календарно –учебный график

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	1								
Раздел 2	4	4	5	3	3	4	5	4	3
Раздел 3	4	1		2		4	2	1	1
Раздел 4	4	2	3	2	3	1	2	5	3
Раздел 5		6	5	4	3	3	5	3	3
<b>Промежуточная аттестация</b>				V					V
<b>Всего за месяц</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>10</b>

### Содержание программы 2-ого года обучения для детей 6 – 7 лет.

Программа разделена на отдельные тематические части, границы их могут несколько сглаживаться. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев, исполняться задания на импровизацию.

Педагог строит работу, соблюдая закономерности целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенного класса или группы учеников. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к воспитательным целям и конкретными условиями.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений, так как продолжительность урока составляет сорок пять минут. Вместе с тем в основе лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить профессиональные необходимые навыки.

Ниже перечислены разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет свои конкретные задачи.

## **Описание разделов программы.**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

## **2. Раздел: основы классического танца.**

«**Основы классического танца**» включает в себя танцевально – тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений. Это способствует подготовке двигательного аппарата к выполнению более сложной танцевальной комбинаций. В практическую часть этого раздела не включены движения, требующие высокой исполнительской техники. Они изучают факультативно.

Начальный этап обучения особенно важен, когда закладываются основы хореографических навыков - правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

### **Практические занятия:**

*Экзерсис у станка:*

- Постановка корпуса (плеч, головы, рук, ног).
- Demi-plie (1, 2, позициям) и grand-plie в 1, 2, позициях(лицом к станку);
- Battements tendu: с 1 позиции в сторону, вперед, назад (лицом к станку);
- Battements tendu jete. с 1 позиции в сторону, вперед, назад (лицом к станку);
- Passe par terre . Лицом к станку (изучение). Passe par terre - в комбинации с в demi-plies Passe par terre;
- Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors. Лицом к станку ( изучение);
- Положение ноги sur le soi de pied «условное» спереди, сзади «обхватное». Лицом к станку (изучение);
- Battements releves lent на 45° во всех направлениях. Лицом к станку ( изучение)
- Grand battements jetes с 1 позиций вперед, в сторону, назад (двумя руками за станок).

*Экзерсис на середине зала:*

- Позы классического танца:
- Поза круазе;
- Поза эффасе (с ногой в полу);
- Па курю – мелкий бег на полу – пальцах (движения исполняются шестнадцатыми. Размер 4/4, 2/4, 3/4. Характер – легкий, живой).

### **3.Раздел: ритмика и музыкальная грамота.**

**1) Элементы музыкальной грамоты.** Объяснение музыкальных терминов, знакомство с предметом ритмика (ритм). Объяснение понятий музыкальный размер, темп, ритм, длительность. Объяснение необходимости исполнять движения под музыку и слушать ритм. На практическом курсе: изучают и выполняют упражнений для формирования музыкальности. Исполняют упражнения с простым и синкопированным ритмом. Изучают танцы со сложным ритмом и ритмические рисунки в различных танцах.

*Определение и передача в движении:*

- Характер темпа (спокойный, торжественный);
- Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей;
- Темп (умеренный);
- Метроритм (длительностей: половиной, целой);
- Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4 (полька, вальс, марш);
- Понятие о такте и затакте.

**2) Основы правильного дыхания во время движения.** Умение правильно дышать приносит неоспоримую пользу здоровью, эта способность также позволяет ученикам исполнять длинные и сложные танцы, требующие приложения значительных физических усилий, причем у них не обнаруживается никаких признаков переутомления. Если танцор дышит правильно, его движения легки и естественны, что вызывает восторг у публики. Упражнения, выполненные с применением специальных дыхательных техник, развивают выносливость, способность переносить большие нагрузки, укрепляют здоровье и таким образом продлевают карьеру танцовщика.

**Упражнения для правильного дыхания:**

**Гуси летят**

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

*1 – руки поднять в стороны (вдох);*

*2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)*

**Ёжик**

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

*1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;*

*2 - поворот головы влево – выдох через полукрытые губы. (8 раз.)*

**Регулировщик**

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

*Ноги на ширине плеч.*

*1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);*

*2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)*

### **Маятник**

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

*Руки на поясе (вдох).*

*1 – наклон вправо (выдох);*

*2 – (вдох);*

*3 – наклон влево (выдох);*

*4 - (вдох).*

*Выдох со звуком «т-у-у-х».*

### **Радуга, обними меня**

*1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;*

*2 – задержать дыхание на 3-4 сек;*

*3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.*

### **Вырасти большой**

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

*1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);*

*2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).*

*Произносить звук «у-х-х».*

**3) Упражнение на ориентацию в пространстве** сводятся к изучению рисунка танца, его многообразию. Рисунок танца играет важную роль в построении композиции танца, а также раскрытию драматургического замысла.

### **Упражнения:**

1. Перестроение из линии в круг и из круга в линию;
2. Перестроение из линии в круг, по четвёркам и по парам;
3. Перестроение в колонную по одному, по два, в движении и на месте;
4. Посторонние в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале,
5. Построение «цепочкой», построение «воротца».

6. Перестроение из круга в квадрат;

7. Перестроение в парах: обход одним партнером другого из одной пары в другую.

*Также учащиеся изучают упражнения на напряжение и расслабление мышц:*

-напряжение и расслабление мышц рук и ног;

-сгибание и вращение стопы;

*И упражнение на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:*

- напряжение и расслабление мышц рук и ног -сгибание и вращение стопы;

- увеличение темпа исполнения и количества раз;

- усвоение упражнений как развитие в сочетании с танцевально – тренировочными.

#### **4) Упражнения на развитие художественно – творческие способности.**

Ритмические упражнения под музыку развивают чувство ритма, воображение, умение двигаться, выразительность, пластичность и импровизировать под музыку. Учащиеся смогут изобразить растения и любимых животных, придумать, сыграть маленькие сценки - этюды на заданные темы.

При выполнении образных упражнений, учащиеся выполняют движения, имитирующие конкретные действия: «плывем на лодке», «проснулись, потянулись», «пилим и колем», «обезьянки», «муравей», «иголочка» и т.д. Упражнения на импровизацию на темы: «Под дождем», «Холодно», «Жарко», «Холодная в море вода», «Хитрая лисица», «Трусливый заяц» и т.д.

#### **4. Раздел: стрейчинг.**

«**Растяжка**». Первое с чего начинается урок растяжки — это разминка. Разминка - эта часть урока направлена на то, чтобы разогреть ноги, установить дыхание, настроить на рабочий лад. Кроме того, разминка способствует развитию мышц тела, приведению их в тонус. В комплексе развивается и координация. Уже при выполнении упражнений, входящих в разминку, обучающиеся сталкиваются с понятием правильной постановки корпуса. Здесь они овладевают умением сохранять строго вертикальное положение, держать корпус подтянутым, не напрягая плечи и шею, не прогибать чрезмерно поясницу при исполнении различных видов шагов.

Кроме того, разминка способствует развитию музыкальности, под которой понимается умение двигаться под музыку, умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп ускоренный и замедленный, а также динамику – усиление и уменьшение звучания. Начинать разминку следует с марша в умеренном темпе. Необходимо отметить, что руки у обучающихся, на протяжении всего комплекса упражнений, находятся на талии.

После разогрева можно приступать к растяжке. Растяжка воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга

рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Важно объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься. Для того, чтобы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми. На втором году обучения у учащихся усложняются упражнения и добавляются предметы для улучшения и развития мышц.

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага;
- Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: «проползание», «развороты на шпагате»;
- Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника;
- Упражнение для развития силы стоп;
- Упражнения для улучшения выворотности ног.

Также учащиеся начинают изучать упражнения по диагонали:

- ходьба для полу-пальцах чередуя на ходьбу на пяточках;
- бег с за хлестом голени;
- бег с подъемом бедра;
- прыжки: - прыжки по VI, поджатые, «лягушка», прыжок через лужу (шпагат);
- махи ногами(вперед, в сторону,назад)
- «нерпочка», упражнение на силу рук;
- «колесо» на двух руках;
- изучение начальной подготовки к вращению.

**5.Раздел: постановочный процесс и концертная деятельность.** На уроке изучают и разучивают танцевальные номера. Работа над ошибками Постановка и отработка танцевального номера. Отработка танцевальных комбинаций со счетом и без музыки, со счетом и с музыкой, без счета и с музыкой. Повторение пройденного материала, танцев и танцевальных направлений. Отчётные концерты, выступление на конкурсах и фестивалях.

**Календарно тематический план  
(второй год обучения 6 -7 лет)**

№	ТЕМА	Количество часов			Дата
		Теор.	Практ.	Всего	
1	Вводное занятие. Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона.	2	-	2	Сентябрь
2	Разминка. Растяжка. Элементы музыкальной грамоты	1	1	2	Сентябрь
3	Постановка корпуса лицом к станку. Основные правила движений у станка.	-	2	2	Сентябрь
4	Разминка. Растяжка: изучение новых упражнений.	1	1	2	Сентябрь
5	Определение и передача в движении: структура музыкального произведения.	-	2	2	Сентябрь
6	Разминка. Изучение Demi Plie по первой и второй позиции лицом к станку. Партерная гимнастика.	1	1	2	Сентябрь
7	Разминка. Растяжка. Изучение движений по диагонали.	-	2	2	Сентябрь
8	Определение и передача в движении: формы (двухчастная и трехчастная).	-	2	2	Сентябрь
9	Разминка. Изучение Grant Plie по первой и второй позиции лицом к станку. Партерная гимнастика.	1	1	2	Сентябрь
10	Разминка. Растяжка. Изучение движений по диагонали.	-	2	2	Сентябрь
11	Определение и передача в движении: размер 2/4, 4/4.	-	2	2	Сентябрь
12	Разминка. Повторение Demi Plie и Grant Plie по первой и второй позиции лицом к станку. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь

13	Разминка. Растяжка. Повторение движений по диагонали. Изучение упражнений на координацию.	-	2	2	Сентябрь
14	Определение и передача в движении: репризы.	-	2	2	Октябрь
15	Разминка. Изучение Battements tendu по первой позиции в сторону вперед, назад (лицом к станку). Партерная гимнастика.	1	1	2	Октябрь
16	Разминка. Растяжка. Изучение прыжка по точкам. Упражнения по диагонали.	1	1	2	Октябрь
17	Разминка. Разучивание движений к танцу «Царевны».	-	2	2	Октябрь
18	Разминка. Изучение Battements tendu jete по первой позиции в сторону вперед, назад (лицом к станку). Партерная гимнастика.	1	1	2	Октябрь
19	Разминка. Растяжка. Повторение разученных движений к танцу «Царевны».	-	2	2	Октябрь
20	Разминка. Разучивание движений к танцу «Царевны».	-	2	2	Октябрь
21	Разминка. Партерная гимнастика. Повторение упражнений у станка.	-	2	2	Октябрь
22	Разминка. Растяжка. Повторение и отработка разученных движений к танцу «Царевны».	-	2	2	Октябрь
23	Разминка. Разучивание движений к танцу «Царевны».	-	2	2	Октябрь
24	Разминка. Изучение позиций ног (первая и вторая) на середине зала. Изучение основ позиций рук на середине зала.	1	1	2	Октябрь
25	Разминка. Растяжка: работа с предметом «блок».	1	1	2	Октябрь
26	Разминка. Растяжка. Повторение движений к танцу «Царевны».	-	2	2	Октябрь



27	Разминка. Изучение Passe par terre лицом к станку. Партерная гимнастика.	1	1	2	Ноябрь
28	Разминка. Растяжка. Повторение прыжков по точкам и усложнение прыжка «Спина – лицо». Повторение движений к танцу «Царевны».	-	2	2	Ноябрь
29	Разминка. Репетиционная работа. Отработка танца «Царевны».	-	2	2	Ноябрь
30	Разминка. Повторение упражнений у станка. Партерная гимнастика.				
31	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали. Упражнения на развития координации.	1	1	2	Ноябрь
32	Разминка. Репетиционная работа. Отработка танца «Царевны».	-	2	2	Ноябрь
33	Разминка. Повторение упражнений у станка. Позиции ног (первая и вторая) и рук на середине класса. Партерная гимнастика.	-	2	2	Ноябрь
34	Разминка. Растяжка. Работа с предметом «блок». Усложнение прыжка «полный поворот».	-	2	2	Ноябрь
35	Разминка. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Царевны».	-	2	2	Ноябрь
36	Разминка. Повторение упражнений у станка. Позиции ног (первая и вторая) и рук на середине класса.	-	2	2	Ноябрь
37	Разминка. Растяжка. Изучение вращения по диагонали.	1	1	2	Ноябрь
38	Разминка. Изучение движений к танцу «Гномики».	-	2	2	Ноябрь
39	Разминка. Растяжка. Изучение вращения по диагонали.	1	1	2	Декабрь
40	Разминка. Повторение движений к танцу «Гномики».	-	2	2	Декабрь

41	Разминка. Повторение Passe par terre в комбинации с Demi Plie. Партерная гимнастика.	-	2	2	Декабрь
42	Разминка. Изучение движений к танцу «Гномики».	-	2	2	Декабрь
43	Разминка. Повторение упражнений у станка. Позиции ног (первая и вторая) и рук на середине класса. Партерная гимнастика.	-	2	2	Декабрь
44	Разминка. Растяжка. Работа с предметом «блок».	1	1	2	Декабрь
45	Разминка. Повторение и отработка изученных движений к танцу «Гномики».	-	2	2	Декабрь
46	Разминка. Партерная гимнастика. Экзерсис у станка.	-	2	2	Декабрь
47	Разминка. Изучение движений к танцу «Гномики». Упражнение на работу эмоций.	-	2	2	Декабрь
48	Разминка. Передача в движении эмоционального состояния в танце.	-	2	2	Декабрь
49	Разминка. Репетиционная работа. Отработка танца «Гномики».	-	2	2	Декабрь
50	Разминка. Репетиционная работа. Повторение танца «Гномики».	-	2	2	Январь
51	Разминка. Повторение упражнений у станка. Основы положения рук и ног в классическом танце. Партерная гимнастика.	-	2	2	Январь
52	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали. Упражнения на координацию.	1	1	2	Январь
53	Разминка. Работа над танцем «Гномики» и «Царевны».	-	2	2	Январь
54	Разминка. Изучение Rond de Jambe par terre лицом к станку. Партерная гимнастика.	1	1	2	Январь

55	Разминка. Растяжка. Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально-тренировочными.	-	2	2	Январь
56	Разминка. Повторение и отработка танцев «Царевны» и «Гномики».	-	2	2	Январь
57	Разминка. Повторение движений у станка. Партерная гимнастика.	-	2	2	Январь
58	Разминка. Растяжка. Повторение прыжка «полный поворот».	-	2	2	Январь
59	Разминка. Повторение и отработка танцев «Царевны» и «Гномики».	-	2	2	Февраль
60	Разминка. Партерная гимнастика. Знакомство с позой классического танца: «Круазе».	-	2	2	Февраль
61	Разминка. Растяжка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Февраль
62	Разминка. Повторение и отработка танцев «Царевны» и «Гномики».	-	2	2	Февраль
63	Разминка. Повторение движений у станка. Изучение поз классического танца: «Круазе», «Эффасе» (с ногой в пол).	1	1	2	Февраль
64	Разминка. Растяжка. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: перестроение группы из круга в квадрат.	1	1	2	Февраль
65	Разминка. Репетиционная работа. Отработка танцев «Царевны» и «Гномики».	-	2	2	Февраль
66	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения у станка. Позы классического танца.	-	2	2	Февраль

67	Разминка. Растяжка. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: перестроение из круга «в рассыпную» и снова в круг.	-	2	2	Февраль
68	Разминка. Растяжка. Работа над эмоциями.	-	2	2	Февраль
69	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения у станка. Позы классического танца.	-	2	2	Февраль
70	Разминка. Растяжка. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение двух concentрических кругов: «Воротца», «Звездочка», «Карусель», «Змейка».	-	2	2	Февраль
71	Разминка. Репетиционная работа. Отработка танцев «Царевны» и «Гномики».	-	2	2	Март
72	Разминка. Упражнения у станка. Изучение мелкого бега на полу – пальцах «Па курю». Партерная гимнастика.	1	1	2	Март
73	Разминка. Растяжка. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: движение в колонне по одному из углов по диагонали, с переходом в центре через одного.	-	2	2	Март
74	Разминка. Растяжка. Изучение движений к танцу «Уморилась».	-	2	2	Март
75	Разминка. Изучение положений ноги sur le co de pied «условное» спереди, сзади «обхватное», лицом к станку. Партерная гимнастика.	1	1	2	Март
76	Разминка. Растяжка. Танцевальные импровизации на музыку, выбранную учителем.	1	1	2	Март
77	Разминка. Повторение изученных движений к танцу «Уморилась».	-	2	2	Март

78	Разминка. Упражнения у станка. Позы классического танца. Партерная гимнастика.	-	2	2	Март
79	Разминка. Растяжка. Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально – тренировочными.	-	2	2	Март
80	Разминка. Танцевальные импровизации на музыку, изучение движений к танцу «Уморилась».	-	2	2	Март
81	Разминка. Изучение Battements releves lent на 45 градусов во всех направлениях, лицом к станку. Растяжка у станка.	1	1	2	Март
82	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали. Упражнения на координацию.	1	1	2	Март
83	Разминка. Повторение и отработка изученных движений к танцу «Уморилась».	-	2	2	Март
84	Разминка. Упражнения у станка. Позиции рук и ног на середине класса, позы классического танца.	-	2	2	Март
85	Разминка. Растяжка. Партерная гимнастика. Прыжок на середине класса с поджатыми ногами.	-	2	2	Апрель
86	Разминка. Растяжка. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга «в рассыпную» и снова в круг.	1	1	2	Апрель
87	Разминка. Изучение Grant battements jetes с первой позиции вперед в сторону назад (двумя руками за станок). Партерная гимнастика.	1	1	2	Апрель
88	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали и упражнения на координацию.	-	2	2	Апрель

89	Разминка. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Уморилась».	-	2	2	Апрель
90	Разминка. Повторение Grant battements jetes с первой позиции вперед в сторону назад (двумя руками за станок). Партерная гимнастика.	-	2	2	Апрель
91	Разминка. Растяжка: работа с предметом «блок». Работа на развитие эмоций.	1	1	2	Апрель
92	Разминка. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Уморилась».	-	2	2	Апрель
93	Разминка. Упражнения у станка. Позы классического танца. Пакуру – мелкий бег на полу-пальцах.	-	2	2	Апрель
94	Разминка. Растяжка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Апрель
95	Разминка. Повторение танца «Уморилась».	-	2	2	Апрель
96	Разминка. Упражнения у станка. Растяжка у станка. Экзерсис на середине класса.	-	2	2	Апрель
97	Разминка. Растяжка. Танцевальные импровизации на музыку, выбранную учителем.	-	2	2	Апрель
98	Разминка. Отработка танца «Уморилась».	-	2	2	Май
99	Разминка. Партерная гимнастика. Упражнения у станка и на середине класса.	-	2	2	Май
100	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали и упражнения на координацию.	1	1	2	Май

101	Разминка. Повторение танцев «Гномики», «Царевны», «Уморилась», танцевальная игра.	-	2	2	Май
102	Разминка. Упражнения у станка и на середине класса, растяжка у станка.	-	2	2	Май
103	Разминка. Растяжка. Работа над эмоциями. Повторение прыжка с поджатыми ногами.	-	2	2	Май
104	Разминка. Отработка танцев «Гномики», «Царевны», «Уморилась», танцевальная игра.	-	2	2	Май
105	Разминка. Повторение упражнений у станка. Партерная гимнастика.	-	2	2	Май
106	Разминка. Закрепление движений у станка, на середине класса. Партерная гимнастика.	-	2	2	Май
107	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали. Танцевальная импровизация под музыку.	-	2	2	Май
108	Разминка. Закрепление изученного материала. Урок- концерт. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
	Итого	<b>31ч</b>	<b>185ч</b>	<b>216ч</b>	

**Учебно – тематический план 3-ого года обучения (8 -10 лет)**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
	<b>Раздел 1 «Вводное занятие»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	Тема «Волшебный мир танца»	1	1	2	
	<b>Раздел 2 «Основы классического танца»</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>64</b>	По итогам раздела проводится открытое занятие, а также проводится тестирование.
2.1	Тема «Demi-plie и Grand-plie».	2	4	6	
2.2	Тема «Battement tendu Battement tendus jete».	2	4	6	
2.3	Тема «Rond de jambe par terre an dehor et an dedan».	2	6	8	
2.4	Тема «Battements fondus и Battements frappes»	2	7	9	
2.5	Тема «Battements releves lents и Battements developes».	2	5	7	
2.6	Тема «Grand battements jetes».	2	4	6	
2.7	Тема «Экзерсис на середине зала».	2	11		
2.8	Тема «Temps leve saute, шаг польки, трамплинные прыжки».	2	7	8	
	<b>Раздел 3 «Основы народного танца»</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	По итогам раздела проводится устные вопросы и практические задания.
3.1	Тема «Что такое народный танец. Костюмы танцев разных народов».	1	2	5	
3.2	Тема «Изучение элементов русского народного танца».	2	4	6	
3.3	Тема «Изучение вращений по диагонали, на середине зала и по кругу».	1	4	5	
	<b>Раздел 4 «Основы современного танца»</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	По итогам раздела проводится устные вопросы и практические задания.
4.1	Тема «Разогрев в современном танце»	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
4.2	Тема «Изоляция»	2	4	6	
4.3	Тема «Координация»	2	6	8	
4.4	Тема «Основы импровизации в современном танце».	2	8	10	



4.5	Тема «Основы партнеринга»	2	5	7	
	<b>Раздел 5 «Постановочный процесс и концертная деятельность»</b>		<b>54</b>	<b>54</b>	По итогам раздела проводится отчётный концерт.
5.1	Тема «Композиция и постановка хореографических номеров».	-	24	24	
5.2	Тема «Репитиционная работа»	-	30	30	
	<b>Раздел 6 «Стрейчинг»</b>		<b>46</b>	<b>46</b>	По итогам раздела проводится открытый урок.
6.1	Тема «Разминка»	-	18	18	
6.2	Тема «Растяжка»	-	14	14	
6.3	Тема «Упражнения по диагонали»	-	14	14	
	<b>Итого</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>216</b>	

### Календарно –учебный график

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	1								
Раздел 2	4	4	5	3	3	3	5	5	
Раздел 3					2	3	2		
Раздел 4	4	3	3	2		1			5
Раздел 5		4	2	4	3	3	4	5	2
Раздел 6	4	2	3	2	1	2	3	3	3
<b>Промежуточная аттестация</b>				V					V
<b>Всего за месяц</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>10</b>

### Содержание программы 3-ого года обучения для детей 8 – 10 лет.

Программа разделена на отдельные тематические части, границы их могут несколько сглаживаться. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев, исполняться задания на импровизацию.

Педагог строит работу, соблюдая закономерности целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенного класса или группы учеников. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к воспитательным целям и конкретными условиями.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений, так как продолжительность урока составляет сорок пять минут. Вместе с тем в основе лежит профессиональная методика, без которой

учащиеся не смогут получить профессиональные необходимые навыки.

Ниже перечислены разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет свои конкретные задачи.

### **Описание разделов программы.**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии.

Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

### **2. Раздел: основы классического танца.**

**«Основы классического танца».** Основная задача третьего года обучения – последовательное целенаправленное приобретение учащимися специальных навыков: полноценное ощущение себя в пространстве; развитие осанки, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы; развитие выносливости и умения владеть различными группами мышц -как вместе, так и поочередно; развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости; овладение техникой исполнения упражнений классического танца.

На третьем годе обучения по предмету «классический танец» преподаватель занимается выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, точной согласованности движений, воспитания силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

В данный период обучения необходимо чаще чередовать упражнения различного характера и интенсивности, используя в работе приемы показа и сравнения.

#### **Практические занятия:**

*Экзерсис у станка:*

- Demi-plie (1, 2, позициям с одной рукой об станок и работой рук). Grand-plie в 1,2, позициях с работой рук.
- Battement tendu. Battement tendus jete (из I позиции во всех направлениях)
- Rond de jambe par terre an dehor et an dedan с растяжкой.
- Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 градусов.
- Battements frappes в сторону, вперед, назад. (в начале носком в пол на 45 градусов).
- Battements releves lents на 90 градусов
- Battements developes.
- Grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

*Экзерсис на середине зала:*

- I форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans);
- Demi plies по I, II позициям;

- Battements tendus из I позиции во всех направлениях; - с demi plie;
- Battements tendus jete во всех направлениях из I позиции;
- Demi rond de jambe par terre; - rond de jambe par terre (полный круг);
- Battements releves lent во всех направлениях на 90°;
- Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке;
- Releves по I, II позициям (с вытянутых ного; с demi plie).

*Allegro:*

- Temps leve saute по I, II позициям;
- Шаг польки;
- Трамплинные прыжки.

### **3. Раздел: основы народного танца.**

«**Основы народного танца**» включает в себя танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танца, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. При изучении данного раздела программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями народных танцев, рассказывать о народных обрядах, жизни и истории народа. Все это усилит выразительность исполнения, поможет более глубокому проникновению в национальный характер.

При изучении данного раздела программы необходимо знакомить учащихся с разновидностями стилей русского танца, украинского танца, белорусского танца, молдавского танца, знакомство с самобытностью костюмов, народных инструментов, характера и манеры исполнения.

#### **Практические занятия:**

*1. Познакомиться учащихся с народным танцем, рассказать историю возникновения из чего состоит.*

*2. Познакомить учащихся с костюмами танцев разных народов: русского, украинского, белорусского, цыганского, башкирского. Правила народных движений, основные координации, характерные рисунки и ходы русских танцев. Также провести беседу о русском танце и дать понятие о танцах разных народов.*

*3. Изучение элементов русского народного танца:*

- Изучение народного поклона мужского и женского;
- Положение рук, положение ног;

- Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка;
- Изучение ходов: простой шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой;
- Изучение дроби (дробная дорожка) - мелкая непрерывная дробь, с ординарным ударом каблука на месте, с продвижением, «ключ» – дробный, простой;
- Изучение припадания и выпадения на месте, с продвижением в сторону;
- Изучение «Молоточка» – удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением;
- Для мальчиков – знакомство и изучения хлопучек (одинарные) – в ладоши, по бедру, по голени.
- Изучение упражнений по диагонали:
- Изучение вращений по диагонали, на середине зала и по кругу: вертушка с ударом, круговая, с "моталочкой", дробью;
- Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.
- Положения рук в парных и массовых танцах, ходы и основные движения: основной женский ход, "кучеру"- боковой ход, "брамма"- боковой ход, "змейка", "молоточки".
- Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Также провести беседу о русском танце и дать понятие о танцах разных народов.

#### **4. Раздел: основы современного танца.**

«**Основы современного танца**» это не традиционный урок хореографии, он отличается от всех существующих собратьев: уроков хореографии и ритмики. Здесь нет хореографа в традиционном смысле слова, который дословно объясняет, что, кому, где и как делать. Здесь нет всех этих принципов, поскольку задачей современного танца является не повышение технического потенциала ребенка, а развитие его творческого потенциала. Неважно, садится ребенок на шпагат или нет, главное, чтобы он умел мыслить и фантазировать, а также рос и осознавал себя личностью, которая способна изменять себя и мир.

Основой этого экзерсиса является классический экзерсис. Но все движения выполняются с мягкой спиной и координируются с различными вариациями движений рук, плеч, бедер и наклонов, поворотов головы.

#### **Практические занятия:**

- *Разогрев.* Изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине выполняются с изменением уровней. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

- *Изоляция*. Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат», «круг», «полукруг».

- *Координация*. Сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию. Знакомство с джаз-модерн танцем, простейшие движения и комбинации.

Новые элементы и развернутые комбинации. Deep body bent, свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop, свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса.

Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll up. Комбинации, развивающие координацию. Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней. Комбинации стрейчинг-характера на полу.

- *Основы импровизации*. Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я» и т.п.

Импровизация упражнений развивает такие качества, как способность к быстрому слуховому анализу, внимательность, сообразительность, быстрота реакции, самостоятельность мышления. Логичность, способность к самоконтролю.

Специфика импровизации заключается в том, что ребенок, передавая в танце своё индивидуальное отношение к музыкальному образу, никого не повторяет, а создаёт совершенно новый продукт творчества.

- *Основы партнеринга*. Понятия «Вес», «Опора», упражнения в партере на перенос веса и правильную опору в пол.

**5. Раздел: постановочный процесс и концертная деятельность.** На уроке происходит работа над ошибками. Постановка и отработка танцевального номера. Отработка танцевальных комбинаций со счетом и без музыки, со счетом и с музыкой, без счета и с музыкой. Повторение пройденного материала, танцев и танцевальных направлений. Отчётные концерты, выступление на конкурсах и фестивалях.

## **6. Раздел: стрейчинг.**

«**Растяжка**». Первое с чего начинается урок растяжки — это разминка. Разминка - эта часть урока направлена на то, чтобы разогреть ноги, установить дыхание, настроить на рабочий лад. Кроме того, разминка способствует развитию мышц тела, приведению их в тонус. В комплексе развивается и координация. Уже при выполнении упражнений, входящих в разминку, обучающиеся сталкиваются с понятием правильной постановки корпуса. Здесь они овладевают умением сохранять строго вертикальное положение,

держат корпус подтянутым, не напрягая плечи и шею, не прогибать чрезмерно поясницу при выполнении различных видов шагов.

Кроме того, разминка способствует развитию музыкальности, под которой понимается умение двигаться под музыку, умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп ускоренный и замедленный, а также динамику – усиление и уменьшение звучания. Начинать разминку следует с марша в умеренном темпе. Необходимо отметить, что руки у обучающихся, на протяжении всего комплекса упражнений, находятся на талии.

После разогрева можно приступать к растяжке. Растяжка воздействует на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Важно объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься. Для того, чтобы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми. На втором году обучения у учащихся усложняются упражнения и добавляются предметы для улучшения и развития мышц.

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага;
- Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: «проползание», «развороты на шпагате»;
- Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника;
- Упражнение для развития силы стоп;
- Упражнения для улучшения выворотности ног.

Также учащиеся выполняют и усложняют упражнения по диагонали:

- ходьба для полу-пальцах чередуя на ходьбу на пяточках;
- бег с за хлестом голени – ускорение темпа;
- бег с подъемом бедра – ускорение темпа;
- прыжки: - прыжки по VI чередуя с поджатыми до ягодиц и груди, «лягушка»;

- махи ногами (вперед, в сторону, назад);
- «колесо» на одной руке на право и на лево;
- Вращения на припадания, бег в повороте на месте, вращение «носок-каблук», вращения со скачком на опорной ноге,
- «Блинчики»: «блинчики» с поджатыми ногами, «Блинчики» с вытянутыми ногами.
- Бегунец. Вращение «носок-каблук».
- Вращение с «моталочкой» и «ковырялочкой».

**Календарно тематический план  
(третий год обучения 8-10 лет)**

№	ТЕМА	Количество часов			Дата
		Теор.	Практ.	Всего	
1	Вводное занятие. Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона.	1	1	2	Сентябрь
2	Разогрев. Основные правила выполнения движений у станка. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
3	Разогрев. Растяжка. Упражнения по диагонали. Изучение движений на координацию.	-	2	2	Сентябрь
4	Изучение основ современного танца: разогрев.	1	-	2	Сентябрь
5	Постановка корпуса лицом к станку и одной рукой об станок. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
6	Разогрев. Растяжка. Упражнения на координацию и на развитие ориентации в пространстве.	-	2	2	Сентябрь
7	Повторение разогрева в современном танце. Изучение изоляции.	-	2	2	Сентябрь
8	Разогрев по кругу. Изучение Demi plie по 1 и 2 позиции с одной рукой об станок и работой рук.	1	1	2	Сентябрь
9	Разогрев. Растяжка. Изучение прыжка на середине класса.	1	1	2	Сентябрь
10	Повторение разогрева и изоляции в современном танце. Изучение движений на координацию. Знакомство с простейшими комбинациями современного танца модерн.	-	2	2	Сентябрь



11	Разогрев. Растяжка. Повторение прыжка на середине класса с добавлением поджатых ног.	-	2	2	Сентябрь
12	Разогрев по кругу. Изучение Grand plie по 1 и 2 позиции с одной рукой об станок и работой рук.	1	2	2	Сентябрь
13	Повторение разогрева, изоляции и движений на координацию в современном танце. Знакомство с простейшими комбинациями современного танца модерн.	-	2	2	Сентябрь
14	Растяжка. Разогрев. Изучение вращения по диагонали. Упражнения на координацию.	-	2	2	Октябрь
15	Разогрев по кругу. Повторение изученных движений у станка. Изучение Battement tendu и Battement tendu jete из 1 позиции во всех направлениях одной рукой об станок.	1	2	2	Октябрь
16	Разогрев. Повторение изученного материала. Знакомство с комбинацией из направления hip -hop.	-	2	2	Октябрь
17	Разогрев. Растяжка. Повторение танца «Тропическая лихорадка».	-	2	2	Октябрь
18	Разогрев по кругу. Повторение изученных движений у станка. Изучение Rond de jambe par terre an dehor et an dedan с растяжкой.	1	1	2	Октябрь
19	Разогрев. Повторение изученного материала. Повторение комбинации из направления hip -hop.	-	2	2	Октябрь
20	Разогрев. Растяжка. Отработка движений танца «Тропическая лихорадка».	-	2	2	Октябрь
21	Разогрев по кругу. Повторение изученных движений у станка. Изучение экзерсиса на середине зала 1 форма port de bras в	1	1	2	Октябрь

	различных направлениях (en dehor, en dedans). Повторение позиций ног и рук.				
22	Разогрев. Изучение основ импровизации.	-	2	2	Октябрь
23	Разогрев. Репетиционное занятие. Отработка танца «Тропическая лихорадка».	-	2	2	Октябрь
24	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение изученных движений у станка. Повторение экзерсиса на середине зала. Повторение поз классического танца.	-	2	2	Октябрь
25	Разогрев. Растяжка. Работа с предметом «блок»	-	2	2	Октябрь
26	Разогрев. Растяжка. Отработка танца «Тропическая лихорадка»	-	2	2	Октябрь
27	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 градусов. Повторение экзерсиса на середине класса и изучение Demi plie по 1 и 2 позициям.	1	1	2	Ноябрь
28	Разогрев. Повторение комбинации. Изучение нового движения к комбинации из направления hip –hop.	1	1	2	Ноябрь
29	Разогрев. Растяжка. Репетиционная работа. Отработка танца «Тропическая лихорадка». Отработка комбинации из направление hip-hop.	-	2	2	Ноябрь
30	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение изученного экзерсиса у станка. Повторение экзерсиса на середине класса и изучение Battement tendu из 1 позиции во всех направлениях – с demi plie.	-	2	2	Ноябрь
31	Разогрев. Партерная гимнастика. Растяжка. Упражнения по диагонали.	-	2	2	Ноябрь

32	Разминка. Репитиционная работа. Отработка движений и комбинации.	-	2	2	Ноябрь
33	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение изученного экзерсиса у станка. Повторение экзерсиса на середине класса и изучение Battement tendu jete из 1 позиции во всех направлениях.	-	2	2	Ноябрь
34	Разогрев. Растяжка. Повторение пройденного материала и изученных движений.	-	2	2	Ноябрь
35	Разогрев. Изучение и закрепление комбинации к современному танцу.	1	1	2	Ноябрь
36	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение изученного экзерсиса у станка. Повторение и отработка экзерсиса на середине класса.	-	2	2	Ноябрь
37	Разогрев. Растяжка. Повторение пройденного материала и изученных движений.	1	1	2	Ноябрь
38	Разогрев. Изучение и закрепление комбинации к новому современному танцу.	1	1	2	Ноябрь
39	Разминка. Растяжка. Изучение движений к белорусскому детскому танцу «Бульба -хоп».	1	1	2	Декабрь
40	Разминка. Разогрев. Изучение основ партнеринга в современном танце.	-	2	2	Декабрь
41	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение изученного экзерсиса у станка. Повторение и отработка экзерсиса на середине класса.	-	2	2	Декабрь
42	Разминка. Растяжка. Повторение движений к белорусскому детскому танцу «Бульба -хоп».	-	2	2	Декабрь

43	Разминка. Разогрев. Повторение основ партнеринга в современном танце. Повторение комбинации.	-	2	2	Декабрь
44	Разогрев. Повторение экзерсиса у станка. Партерная гимнастик. Растяжка у станка.		2	2	Декабрь
45	Разминка. Растяжка. Изучение новых движений и повторение изученных движений к белорусскому детскому танцу «Бульба -хоп».	1	1	2	Декабрь
46	Разогрев по кругу. Изучение у станка Battements releves lenr на 90 градусов. Повторение экзерсиса на середине класса.	1	1	2	Декабрь
47	Разогрев. Растяжка. Работа с предметом «блок». Упражнение по диагонали. Вращение.	-	2	2	Декабрь
48	Разогрев. Повторение танца «Тропическая лихорадка. Повторение изученной комбинации по современному танцу. Повторение изученных движений из танца «Бульба хоп».	-	2	2	Декабрь
49	Разогрев. Партерная гимнастика. Растяжка. Повторение и закрепление изученного материала.	-	2	2	Декабрь
50	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение Battements frappes в сторону, вперед, назад (в начале носком в пол на 45 градусов). Изучение demi rond de jambe par terre – rond de jmbe par terre (полный круг.).	-	2	2	Январь
51	Разогрев по кругу. Повторение экзерсиса у станка. Повторение экзерсиса на середине класса и изучение Battements releves lenr во всех направлениях на 90 градусов.	-	2	2	Январь
52	Разогрев. Знакомство с разделом народного танца. Изучение положение рук и положение ног.	1	1	2	Январь

53	Разминка. Растяжка. Упражнение по диагонали. Изучение вращения по диагонали.	1	1	2	Январь
54	Разминка. Партерная гимнастика. Растяжка. Повторение танце «Тропическая лихорадка» и «Бульба -хоп».	-	2	2	Январь
55	Разогрев по кругу. Повторение экзерсиса у станка. Повторение экзерсиса на середине класса.	-	2	2	Январь
56	Разогрев. Растяжка. Повторение изученного материала по народному танцу. Изучение положение в фигурах: «звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка».	1	1	2	Январь
57	Разминка. Изучение финала танца «Бульба -хоп».	1	1	2	Январь
58	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение Battements developes у станка. Повторение и отработка экзерсиса на середине класса.	1	1	2	Январь
59	Разминка. Растяжка: работа с предметом «блок». Упражнения по диагонали и на координацию.	-	2	2	Февраль
60	Разминка. Закрепление и отработка детского транца «Бульба - хоп» и повторение танца «Тропическая лихорадка». Повторение изученной комбинации по современному танцу.	-	2	2	Февраль
61	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение Grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, строну, назад у станка. Повторение и отработка экзерсиса на середине класса.	1	1	2	Февраль
62	Разминка. Изучение новой комбинации современного танца.	1	1	2	Февраль
63	Разминка. Изучение поклона в народном русском танце. Изучение ходов: простой шаг с продвижение вперед и назад. Притоп – удар всей стопой.	1	1	2	Февраль

64	Разминка. Растяжка. Повторение и отработка изученных комбинаций.	-	2	2	Февраль
65	Разминка по кругу. Партерная гимнастика. Отработка экзерсиса у станка. Изучение на середине класса Grand battements jete из 1 позиции в первоначальной раскладке.	1	1	2	Февраль
66	Разогрев. Повторение изученного материала по народному танцу. Изучение движение «гармошка», «Молоточек».	1	1	2	Февраль
67	Разминка. Изучение комбинации к танцу «Детский ритм». Изучение движений из детского танца «Песочная история».	1	1	2	Февраль
68	Разминка. Партерная гимнастика. Повторение и отработка экзерсиса у станка и на середине класса. Изучение temps leve saute по 1 и 2 позиции.	1	1	2	Февраль
69	Разогрев. Повторение изученного материала по народному танцу. Изучение Припадания на месте, с продвижение в сторону.	-	2	2	Февраль
70	Разогрев. Изучение и отработка движений к танцу «Детский ритм» и «Песочная история».	-	2	2	Февраль
71	Разминка. Партерная гимнастика. Повторение и отработка экзерсиса у станка и на середине класса. Изучение шаг польки.	-	2	2	Март
72	Разогрев. Повторение изученного материала по народному танцу на середине класса. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.	-	2	2	Март
73	Разогрев. Репетиционная работа. От работка танцев «Тропическая лихорадка», «Бульба – хоп».	-	2	2	Март

74	Разогрев. Отработка экзерсиса у станка и экзерсиса на середине класса. Изучение трамплинных прыжков.	-	2	2	Март
75	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Детский ритм», «Песочная история».	-	2	2	Март
76	Разминка. Растяжка. Работа с предметом «блок». Упражнения по диагонали и на координацию.	-	2	2	Март
77	Разминка. Партерная гимнастика. Беседа о русском танце, понятия о танцах разных народов.	1	1	2	Март
78	Разогрев. Отработка экзерсиса у станка и экзерсиса на середине класса. Изучение трамплинных прыжков.	-	2	2	Март
79	Разминка. Растяжка. Работа с предметом «блок». Упражнения по диагонали и на координацию.	-	2	2	Март
80	Разогрев. Отработка экзерсиса у станка и экзерсиса на середине класса. Изучение трамплинных прыжков. Подготовка к открытому уроку.	1	1	2	Март
81	Разминка. Партерная гимнастика. Проверка знаний пройденного материала о русском танце и понятия о танцах разных народов.	1	1	2	Март
82	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Тропическая лихорадка», «Бульба – хоп».	-	2	2	Март
83	Разогрев. Отработка экзерсиса у станка и экзерсиса на середине класса. Повторение Allegro. Подготовка к открытому занятию.	-	2	2	Март
84	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Детский ритм», «Песочная история».	-	2	2	Март
85	Разогрев. Растяжка. Упражнение на эмоции. Вращения.	-	2	2	Апрель

86	Разогрев. Отработка экзерсиса у станка и экзерсиса на середине класса. Повторение Allegro. Подготовка к открытому занятию.	-	2	2	Апрель
87	Разогрев. Репетиционная работа. Повторение танцев «Тропическая лихорадка», «Бульба – хоп».	-	2	2	Апрель
88	Разминка. Растяжка. Работа с предметом «блок». Вращение. Работа над эмоциями.	-	2	2	Апрель
89	Разогрев. Растяжка. Репетиционная работа. Повторение танцев «Детский ритм», «Песочная история».	-	2	2	Апрель
90	Разогрев. Отработка экзерсиса у станка и экзерсиса на середине класса. Повторение Allegro. Подготовка к открытому занятию.	-	2	2	Апрель
91	Разогрев. Растяжка. Репетиционная работа. Повторение танцев «Тропическая лихорадка», «Бульба – хоп».	-	2	2	Апрель
92	Разогрев. Отработка экзерсиса у станка и экзерсиса на середине класса. Повторение Allegro. Подготовка к открытому занятию.	-	2	2	Апрель
93	Разогрев. Репетиционная работа. Повторение танцев «Детский рист», «Песочная история».	-	2	2	Апрель
94	Разогрев. Репетиционная работа. Повторение танцев «Тропическая лихорадка», «Бульба – хоп».	-	2	2	Апрель
95	Открытое занятие по классическому танцу.	-	2	2	Апрель
96	Разогрев. Повторение экзерсиса у станка и на середине зала.	-	2	2	Апрель
97	Разминка. Растяжка. Работа над эмоциями. Танцевальная импровизация, на выбранную музыку учителем.	-	2	2	Апрель
98	Разогрев. Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально – тренировочными.	-	2	2	Май



99	Разогрев. Повторение изученного материала по современному танцу. Растяжка.	-	2	2	Май
100	Разминка. Проверка знаний по современному танцу.	-	2	2	Май
101	Разогрев. Повторение изученного материала по современному танцу. Растяжка.	-	2	2	Май
102	Открытое занятие по современному танцу.	-	2	2	Май
103	Разминка. Повторение танцев. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
104	Разогрев. Растяжка. Повторение пройденного материала и изученных движений.				
104	Разминка. Растяжка. Работа над эмоциями. Танцевальная импровизация, на выбранную музыку учителем.	-	2	2	Май
106	Разминка. Упражнение на импровизацию. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
107	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали и на координацию.	-	2	2	Май
108	Разминка. Урок –концерт. Танцевальная игра.		2	2	Май
	Итого	<b>31ч</b>	<b>185ч</b>	<b>216ч</b>	

**Учебно – тематический план 4-ого года обучения (10 – 13 лет)**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
	<b>Раздел 1 «Вводное занятие»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	Тема «Волшебный мир танца»	1	1	2	
	<b>Раздел 2 «Основы классического танца»</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	По итогам раздела проводится открытое занятие, а также проводится тестирование.
2.1	Тема «Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании».	1	3	4	
2.2	Тема «Demi plies и grand plies»	1	3	4	
2.3	Тема «Battements tendus battement tendus jete».	1	3	4	
2.4	Тема «Battements frappes, Battements fondus»	1	3	4	
2.5	Тема «Preparation и Battements releves lent».	1	3	4	
2.6	Тема «Grand battements jete».	1	3	4	
2.7	Тема «Изучение Экзерсис на середине зала».	5	18	23	
2.8	Тема "Temps leve saute»	2	4	6	
2.9	Тема «Petit changement de pied и Pas echarpe».	1	4	5	
	<b>Раздел 3 «Основы народного танца»</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	По итогам раздела проводится устные вопросы и практические задания.
3.1	Тема «Основы русского народного танца».	4	4	8	
3.2	Тема «Танцы народов России и мира».	4	4	8	
3.3	Тема «Изучение вращений по диагонали, на середине зала и по кругу».	2	8	10	
3.4	Тема «Работа над этюдами».	-	8	8	
	<b>Раздел 4 «Основы современного танца»</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	По итогам раздела проводится устные вопросы и практические задания.
4.1	Тема «Композиции импровизации».	1	4	5	
4.2	Тема «Партнеринг» .	1	3	4	

4.3	Тема «Уровни».	1	2	3	
4.4	Тема «Кросс».	1	3	4	
4.5	Тема «Стрейчинг, с элементами йоги».	1	3	4	
4.6	Тема «Воркшоп».	1	3	4	
	<b>Раздел 5 «Стрейчинг»</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	По итогам раздела проводится открытый урок.
5.1	Тема «Разминка».	-	18	18	
5.2	Тема «Растяжка».	-	9	9	
	Тема «Упражнения по диагонали».	-	9	9	
	<b>Раздел 6 «Постановочный процесс и концертная деятельность»</b>		<b>62</b>	<b>62</b>	По итогам раздела проводится отчётный концерт.
6.1	Тема «Композиция и постановка хореографических номеров».	-	28	28	
6.2	Тема «Репитиционная работа».	-	34	34	
	<b>Итого</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>216</b>	

#### Календарно –учебный график

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	1								
Раздел 2	5	5	3	3	3	3	3	3	1
Раздел 3	3	3	4	2	2	1		1	1
Раздел 4			3	2	1	1	1	1	3
Раздел 5	2	1		2	1	4	2	2	4
Раздел 6	2	4	3	2	2	3	8	6	1
<b>Промежуточная аттестация</b>				V					V
<b>Всего за месяц</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>10</b>

#### Содержание программы 4-ого года обучения

Программа разделена на отдельные тематические части, границы их могут несколько сглаживаться. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев, исполняться задания на импровизацию.

Педагог строит работу, соблюдая закономерности целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенного класса или группы учеников. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к

воспитательным целям и конкретными условиями.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений, так как продолжительность урока составляет сорок пять минут. Вместе с тем в основе лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить профессиональные необходимые навыки.

Ниже перечислены разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет свои конкретные задачи.

### **Описание разделов программы.**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии.

Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

### **2.Раздел: Основы классического танца.**

**«Основы классического танца».** Продолжение работы над приобретёнными навыками: воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности, и осмысленности танца; развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций; формирование точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала; дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях; освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации; развитие артистичности, чувства позы.

Преподавателю необходимо контролировать физическую нагрузку и тщательно избегать неточностей в исполнении предлагаемых упражнений, более продуктивно использовать время урока, сосредоточив свое внимание над качеством исполнения ранее усвоенных учащимися элементов, сделав наибольший упор на правильности ощущений и понимании цели упражнения. Необходимо уделять особое внимание развитию таких физических качеств, как гибкость, сила мышц, координация, выносливость, а также волевого настроения.

Основная задача данного этапа обучения - последовательное, целенаправленное приобретение обучающимися комплекса специальных навыков: правильная постановка корпуса, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработка устойчивости, овладение техникой исполнения основных упражнений классического экзерсиса.

### **Практическое занятие:**

*Экзерсис у станка:*

- Постановка корпуса по V позиции ног;
- Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук);

- Demi plies по I, II, V позициям; grand plies по I, II позиции;
- Battements tendus из V позиции во всех направлениях; battement tendus jete из V позиции во всех направлениях;
- Battements frappes, носком в пол во всех направлениях;
- Battements fondus носком в пол во всех направлениях;
- Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
- Battements releves lent на 90° во всех направлениях;
- Grand battements jete из I позиции во всех направлениях;
- Releves по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie;

*Экзерсис на середине зала:*

- Demi plies по I, II, V позициям и grand plies по I, II позиции.
- Battements tendus из V позиции, battement tendus jete из V позиции во всех направлениях;
- Battements frappes носком в пол во всех направлениях;
- Battements fondus носком в пол во всех направлениях;
- Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
- Battements releves lent на 90 градусов во всех направлениях;
- Grand battements jete из I позиции во всех направлениях;
- Releves по I, II, V позициям: - с вытянутых ног;
- Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
- Pas balance.

*Allegro:*

- Temps leve saute по I, II, V позициям;
- Petit changement de pied
- Pas echange в первой раскладке

### **3.Раздел: основы народного танца.**

«**Основы русского народного танца**» предполагает изучение богатства лексики, разнообразную манеру исполнения в различных местностях России, многочисленные виды русского народного танца: хороводы, переплясы, пляски, кадрили. Его цель - дать широкое представление о русском народном танце, одном из наиболее распространенных и давних видов творчества русского народа.

В процессе обучения, учащиеся изучают не только фольклорные первоисточники! (обрядовые, ритуальные, бытовые пляски), но и знакомятся с русскими танцами в сценической обработке.

Особая роль принадлежит изучению танцев нашего региона - Сибири. В задачу этого раздела входит знакомство с основными позициями и положение рук и ног, положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов и движений на середине, развитие координации движений. Дети учат двигаться по кругу, по одному и в парах на примере не сложных игровых массовых танцев. Рассказ о значении танца в жизни русского народа.

### **Значение танца в жизни русского народа:**

Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа. Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом. Места, где проходили гулянья. Разнообразие народных игр, хороводом, плясок. Русские народные праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природной. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца.

Основные позиции и положения ног и рук в русском танце. В русских народных танцах примиряются все позиции и положения ног и рук, принятые в народно – сценической хореографии.

В программе предлагаются основные положения рук в русских и массовых танцах, которые можно применить в практической работе при создании собственной хореографии в учебном процессе.

Руки в русских парных и массовых танцах обладают большим содержанием и внешней выразительностью.

### **Основные положения рук:**

1. Подготовительное;
2. Первое: руки на талии;
3. Второе: руки подняты на уровне груди, вперед, ладони повернуты слегка вверх;
4. Третье: руки раскрыты в стороны;
5. Четвертое: руки скрещены на уровне груди.

### **Положение рук в парных танцах:**

1. Руки внизу;
2. Руки впереди;
3. Руки наверху;
4. Руки сзади;
5. Руки подняты в локтях и согнуты;
6. Под руки;
7. Одной рукой за талию;
8. Руки на плечи;

9. На плечах друг друга;
10. Крест – накрест;
11. Левые руки перед собой, правые руки на головой;
12. Стоя лицом друг к другу, руки перекрещены, вверх, разведены в стороны.

Все вышеперечисленные положения рук в парах сохраняются при поворотах и вращениях в парах.

#### **Открывание и закрывание рук:**

1. Открывание и закрывание одной руки в сторону.
2. Открывание и закрывание обеих рук в сторону.
3. Открывание и закрывание одной руки.
4. Поочередное открывание и закрывание рук.
5. Поклоны и основные движения.

Описанные ниже элементы русских народных танцев не являются локальными, принадлежащими какой-нибудь одной области России. Эта небольшая часть подобрана по принципу постепенности освоения целых групп различных движений: лирических, drobных, кадильных, плясовых.

Движения в танцах различных областей России будут вводиться по мере усложнения и изучения особенностей танцев данной местности:

1. Простой поклон на месте;
2. Простой поклон с продвижением вперед;
3. Одинарный притоп;
4. Тройной притоп;
5. Простой шаг вперед;
6. Шаг плавный, скользящий женский;
7. Переменный шаг вперед;
8. Быстрый шаг вперед;
9. Русский галоп;
10. Простая «ковырялочка»: носок, каблук;
11. Припадания по 6-й позиции вперед в продвижении;
12. Подготовка к присядкам: приседание в 6-й позиции;
13. Подскоки;

#### **Массовые танцы для детей:**

- «Как у наших у ворот» (муз. народная);
- «Полянка» (муз. народная);
- «Пойду ль я, выйду ль я» (муз. народная);

- «Как пошли наши подружки» (танец -игры);
- «Плетень» (танец -игры).

«Танцы народов России и мира» включает танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию рук, ног и головы.

При изучении данного раздела программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями народных танцев, рассказывать о народных обрядах, жизни и истории народа. Все это усилит выразительность исполнения, поможет более глубокому проникновению в национальный характер.

### **Практическая часть:**

*Работа над этюдами:*

- Движения к узбекскому «Андижанская полька»;
- Движения к современному танцу «Горница».

## **4. Раздел: основы современного танца.**

«**Основы современного танца**». Закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первых трех годах обучения; развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве; формирование художественного вкуса. Тек же совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Музыкальное сопровождение уроков содержит произведения современных композиторов, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

### **Практические занятия:**

Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.

Новые элементы. Комбинации импровизации. Взаимосвязь движения и дыхания. Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения по горизонтали и вертикали. Построение более сложных комбинации в разделе «уровни» с использованием движений из йоги. В комбинациях используются сочетания нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжений. Самостоятельно выполняемые воспитанниками небольшие импровизации.



Отправной точкой импровизации будет, предложенный педагогом музыкальный материал в джазовом стиле.

Партнеринг. Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча; движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»; скольжение всем телом по полу, движению, напоминающее «ящерицу», «змею», упражнения в парах, малых группах. Понятия push и pull.

Уровни. Упражнения и комбинации со сменой уровней и направлений.

Кросс, вращения. Усложненные комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиралями торса, прыжками, падениями и перекатами.

Стрейчинг. Элементы йоги для разогрева, улучшения физической формы, растяжки.

Воркшоп «Я и пространство» – танцевальная лаборатория, направленная на работу с пространством, пониманием своего места в пространстве и взаимодействии с окружающими людьми, включающая в себя основы партнеринга и импровизации.

## **5. Раздел: стрейчинг.**

«**Растяжка**». Первое с чего начинается урок растяжки — это разминка. Разминка - эта часть урока направлена на то, чтобы разогреть ноги, установить дыхание, настроить на рабочий лад. Кроме того, разминка способствует развитию мышц тела, приведению их в тонус. В комплексе развивается и координация. Уже при выполнении упражнений, входящих в разминку, обучающиеся сталкиваются с понятием правильной постановки корпуса. Здесь они овладевают умением сохранять строго вертикальное положение, держать корпус подтянутым, не напрягая плечи и шею, не прогибать чрезмерно поясницу при исполнении различных видов шагов.

Кроме того, разминка способствует развитию музыкальности, под которой понимается умение двигаться под музыку, умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп ускоренный и замедленный, а также динамику – усиление и уменьшение звучания. Начинать разминку следует с марша в умеренном темпе. Необходимо отметить, что руки у обучающихся, на протяжении всего комплекса упражнений, находятся на талии.

После разогрева можно приступать к растяжке. Растяжка воздействует на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Важно объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься. Для того, чтобы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми. На втором году обучения у учащихся усложняются упражнения и добавляются предметы для улучшения и развития мышц.

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага;
- Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: «проползание», «развороты на шпагате»;
- Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника;
- Упражнение для развития силы стоп;
- Упражнения для улучшения выворотности ног.

Также учащиеся выполняют и усложняют упражнения по диагонали:

- ходьба для полу-пальцах чередуя на ходьбу на пяточках;
- бег с за хлестом голени – ускорение темпа;
- бег с подъемом бедра – ускорение темпа;
- прыжки: - прыжки по VI чередуя с поджатыми до ягодиц и груди, «лягушка»;
- махи ногами (вперед, в сторону, назад);
- «колесо» на одной руке на право и на лево;
- Вращения на припадания, бег в повороте на месте, вращение «носок-каблук», вращения со скачком на опорной ноге,
- «Блинчики»: «блинчики» с поджатыми ногами, «Блинчики» с вытянутыми ногами.
- Бегунец. Вращение «носок-каблук».
- Вращение с «моталочкой» и «ковырялочкой».

## **6. Раздел: постановочный процесс и концертная деятельность.**

Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на ранее изученном материале для постановки хореографических номеров. Постановка и отработка танцевального номера. Отчётные концерты, выступление на конкурсах и фестивалях.

**Календарно тематический план**  
**(четвертый год обучения 10 -13 лет)**

№	ТЕМА	Количество часов			Дата
		Теор.	Практ.	Всего	
1	Вводное занятие. Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона.	1	1	2	Сентябрь
2	Разогрев. Основные правила выполнения движений у станка. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
3	Разогрев. Растяжка. Упражнения по диагонали. Изучение движений на координацию.	-	2	2	Сентябрь
4	Разогрев. Постановка корпуса по 5 позиции ног. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с <i>rog de bras</i> (I, II, III позиции рук).	-	2	2	Сентябрь
5	Разогрев. Растяжка. Работа с предметом блок. Изучение вращений на середине класса и по диагонали.	1	1	2	Сентябрь
6	Разогрев. Изучение <i>demi plie</i> и <i>grand plie</i> по 1,2 и 5 позициям. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
7	Разогрев. Растяжка. Изучение дробной дорожки и комбинации русского танца. Вращения	1	1	2	Сентябрь
8	Разогрев по кругу. Повторение пройденного материала по классическому танцу. Изучение <i>Battements tandus</i> из 5 позиции во всех направлениях.	-	2	2	Сентябрь

9	Разогрев. Растяжка. Повторение дробной дорожки и комбинации русского танца. Изучение вращения по диагонали.	-	2	2	Сентябрь
10	Разогрев. Растяжка. Изучение хореографического номера «Андижанская полька».	1	1	2	Сентябрь
11	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение экзерсиса у станка. Изучение Battements tandus jete из 5 позиции во всех направлениях.	1	1	2	Сентябрь
12	Разогрев. Растяжка. Партерная гимнастика. Изучение и повторение изученных движений танца «Андижанская полька».	-	2	2	Сентябрь
13	Разогрев. Партерная гимнастика. Упражнения на координацию. Изучение комбинации рук, ходы к танцу «Андижанская полька».	-	2	2	Сентябрь
14	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение изученных движений у станка. Изучение Battements frappes, носком в пол во всех направлениях.	1	1	2	Октябрь
15	Разогрев. Растяжка. Отработка изученных движений танца «Андижанская полька».	-	2	2	Октябрь
16	Разогрев. Растяжка с предметом «блок». Вращение по диагонали. Упражнения на координацию.	-	2	2	Октябрь
17	Разогрев. Партерная гимнастика. Экзерсис у станка. Растяжка с использованием станка.	-	2	2	Октябрь
18	Разогрев. Изучение вертушки с ударом, круговая, с «моталочкой», дробью.	1	1	2	Октябрь
19	Разогрев. Изучение новых движений к танцу «Андижанская полька». Повторение пройденного материала.	-	2	2	Октябрь

20	Разогрев. Изучение у станка Battements fondus носком в пол во всех направлениях. Партерная гимнастика.	1	1	2	Октябрь
21	Разогрев. Повторение вертушки с ударом, круговая, с «моталочкой», дробью. Растяжка с предметом «блок».	-	2	2	Октябрь
22	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Андижанская полька».	-	2	2	Октябрь
23	Разогрев по кругу. Повторение изученных движений у станка. Изучение экзерсиса на середине зала: Demi plies 1, 2, 5 позиции и Grand plies по 1, 2 позициям.	1	1	2	Октябрь
24	Разогрев. Растяжка. Изучение украинского танца «Веребочка», ходы «бегунец», «тынок», «голубец».	1	1	2	Октябрь
25	Разогрев. Изучение новых движений к танцу «Андижанская полька».	-	2	2	Октябрь
26	Разогрев по кругу. Повторение изученного экзерсиса у станка. Изучение экзерсиса на середине зала Battements tandus и Battements tandus jete из 5 позиции во всех направлениях.	-	2	2	Октябрь
27	Разогрев. Изучение в современном танце – партнеринг (твист, спираль в продвижении, перекаты на одно и два плеча). Понятие «push» и «pull».	1	1	2	Ноябрь
28	Разогрев. Растяжка. Повторение украинского танца «Веребочка», ходы «бегунец», «тынок», «голубец».	-	2	2	Ноябрь
29	Разогрев. Изучение Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans у станка и на середине зала.	1	1	2	Ноябрь
30	Разогрев. Повторение изученных движений к танцу «Изауры». Растяжка.	-	2	2	Ноябрь

31	Разогрев. Вращение по диагонали и по кругу. Изучение положений рук в парных и массовых танцах.	1	1	2	Ноябрь
32	Разогрев. Повторение пройденного материала по современному танцу. Изучение упражнения и комбинации со сменой уровней и направлений.	-	2	2	Ноябрь
33	Разогрев. Повторение Экзерсиса у станка. Изучение на середине зала Battements frappes и Battements fondus носком в пол во всех направлениях.	1	1	2	Ноябрь
34	Разогрев. Изучение ходов и основных движений: основной женский ход, «кучеру» - боковой ход, «брамма» - боковой ход, «змейка».	-	2	2	Ноябрь
35	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка движений и танца «Андижанская полька».	-	2	2	Ноябрь
36	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение Battements releves lent на 90 градусов во всех направлениях у станка и на середине зала.	1	1	2	Ноябрь
37	Разогрев. Растяжка. Изучение кросс, вращение в современном танце.	-	2	2	Ноябрь
38	Разогрев. Повторение вращений, веревочка в комбинациях, «молоточки», «моталочка», партерная гимнастика.	-	2	2	Ноябрь
39	Разогрев. Повторение экзерсиса у станка и на середине зала. Отработка точности выполнения движений.	-	2	2	Декабрь
40	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение воркшоп «я и пространство». Понимание основ партнеринга и импровизации.	1	1	2	Декабрь
41	Разогрев. Упражнения на укрепления рук, ног, спины, шеи. Повторение пройденного материала народного танца.	-	2	2	Декабрь

42	Разогрев. Растяжка. Упражнения на координацию и развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Декабрь
43	Разогрев. Репетиционная работа над хореографической постановкой «Андижанская полька».	-	2	2	Декабрь
44	Разогрев. Изучение Grand Battements jetes из первой позиции во всех направлениях у станка и на середине зала. Партерная гимнастика.	1	1	2	Декабрь
45	Разогрев. Растяжка. Изучение движений к танцу «Цветочный бунт»	-	2	2	Декабрь
46	Разогрев. Знакомство с элементами и движениями русского танца «Хоровод» и его видами.	1	1	2	Декабрь
47	Разогрев. Повторение экзерсиса у станка и на середине зала. Отработка точности выполнения движений.	-	2	2	Декабрь
48	Разогрев. Повторение пройденного материала по современному танцу. Импровизация. Повторение изученных движений к танцу «Цветочный бунт».	-	2	2	Декабрь
49	Разогрев. Повторение пройденного материала по народному танцу. Партерная гимнастика.	-	2	2	Декабрь
50	Разогрев. Репетиционная работа с хореографической постановкой «Андижанская полька».	-	2	2	Январь
51	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение releves по 1, 2 и 5 позициям – с вытянутых ног, с demi plie у станка и на середине зала.	1	1	2	Январь
52	Разминка. Знакомство с темой «Танцы народов России и мира».	1	1	2	Январь
53	Разогрев. Повторение и отработка техники выполнения движений у станка и на середине зала.	-	2	2	Январь

54	Разогрев. Растяжка. Изучения комбинации к танцу «Цветочный бунт» и.	-	2	2	Январь
55	Разминка. Партерная гимнастика. Знакомство с национальными особенностями народных танцев, обряды, жизнь и история народов.	1	1	2	Январь
56	Разогрев. Партерная гимнастика. Экзерсис у станка, изучение понятия ераulemcnt (croisee, efface, ecarte) позы.	1	1	2	Январь
57	Разогрев. Изучение движения к хореографическому номеру «Горница».	-	2	2	Январь
58	Разогрев. Растяжка. Вращение по диагонали и по кругу. Упражнения на координацию.	-	2	2	Январь
59	Разогрев. Стрейчинг. Повторение изученной комбинации к современному танцу.	-	2	2	Февраль
60	Разогрев. Отработка техничности выполнения движений у станка. Изучение Pas balance. Растяжка у станка.	1	1	2	Февраль
61	Разогрев. Повторение изученных движений к танцу «Горница». Вращение по диагонали.	-	2	2	Февраль
62	Разогрев. Растяжка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей. Повторение изученной комбинации к танцу «Цветочный бунт» и «Горница».	-	2	2	Февраль
63	Разогрев. Растяжка. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Упражнения на развитие координации.	-	2	2	Февраль
64	Разогрев. Отработка техничности выполнения движений у станка и на середине зала.	1	1	2	Февраль



65	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Февраль
66	Разогрев. Растяжка, работа с предметом «блок». Вращение по диагонали и по кругу.	-	2	2	Февраль
67	Разогрев. Знакомство с Allegro –temps leve saute по 1, 2, 5 позициям.	1	1	2	Февраль
68	Разогрев. Знакомство с русским народным танцем. Работа над этюдами.	1	1	2	Февраль
69	Разогрев. Растяжка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей. Упражнения на координацию.	-	2	2	Февраль
70	Разогрев. Репетиционная работа. Изучение и отработка движений к танцам «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	1	1	2	Февраль
71	Разогрев. Растяжка. Повторение и изучение движений к танцу «Горница».	-	2	2	Март
72	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Изучение Petit changement de pied.	1	1	2	Март
73	Разогрев. Растяжка. Упражнения по диагонали. Вращения на середине класса.	-	2	2	Март
74	Разогрев. Изучение движений к танцу «Цветочный бунт».	-	2	2	Март
75	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка движений к танцам «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Март
76	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Изучение Pas echarpe в первой раскладке.	1	1	2	Март
77	Разогрев. Растяжка. Танцевальная импровизация.	-	2	2	Март

78	Разогрев. Повторение изученных движений к танцу «Цветочный бунт».	-	2	2	Март
79	Разогрев. Репетиционная работа над хореографическими постановками «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Март
80	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Подготовка к открытому уроку.	1	1	2	Март
81	Разогрев. Растяжка – работа с предметом «блок». Упражнения по диагонали. Вращение на середине зала и по кругу.	-	2	2	Март
82	Разогрев. Изучение движений к танцу «Цыганочка».	-	2	2	Март
83	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Март
84	Разогрев. Изучение и повторение движений к испанскому сценическому танцу. Работа над этюдами.	1	1	2	Март
85	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Подготовка к открытому уроку.	-	2	2	Апрель
86	Разогрев. Повторение пройденного материала по народному танцу.	-	2	2	Апрель
87	Разогрев. Повторение пройденного материала по современному танцу. Танцевальная импровизация под музыку.	-	2	2	Апрель
88	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Апрель
89	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Подготовка к открытому уроку.	-	2	2	Апрель

90	Разогрев. Растяжка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Апрель
91	Открытый урок по классическому танцу.	-	2	2	Апрель
92	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Апрель
93	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Апрель
94	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Апрель
95	Разогрев. Растяжка. Танцевальная импровизация.	-	2	2	Апрель
96	Разогрев. Отработка танцев «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Апрель
97	Репетиционная работа. Повторение и отработка танцев «Горница», «Цветочный бунт» и «Андижанская полька».	-	2	2	Апрель
98	Разогрев. Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально – тренировочными.	-	2	2	Май
99	Разогрев. Повторение изученного материала по современному танцу.	-	2	2	Май
100	Разогрев. Повторение изученного материала по народному танцу. Растяжка.	-	2	2	Май
101	Разминка. Проверка знаний по народному и классическому танцу.	-	2	2	Май
102	Разогрев. Растяжка. Танцевальная импровизация на выбранную детьми музыку.	-	2	2	Май
103	Открытое занятие.	-	2	2	Май

104	Разогрев. Растяжка с предметом «блок». Упражнения по диагонали и на координацию. Вращение по диагонали и по кругу.	-	2	2	Май
105	Разминка. Растяжка. Работа над эмоциями. Танцевальная импровизация, на выбранную музыку учителем.	-	2	2	Май
106	Разминка. Упражнение на импровизацию. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
107	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали и на координацию. Вращение по диагонали и по кругу.	-	2	2	Май
108	Разминка. Урок -концерт. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
	<b>Итого</b>	<b>31ч</b>	<b>185ч</b>	<b>216ч</b>	

**Учебно – тематический план 5-ого года обучения (13 – 17 лет)**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
	<b>Раздел 1 «Вводное занятие»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	Тема «Волшебный мир танца»	1	1	2	
	<b>Раздел 2 «Основы классического танца»</b>	<b>19</b>	<b>39</b>	<b>58</b>	По итогам раздела проводится открытое занятие, а также проводится тестирование.
2.1	Тема «Экзерсис у станка «	7	15	22	
2.2	Тема «Экзерсис на середине зала»	6	13	19	
2.3	Тема «Allegro»	5	11	16	
	<b>Раздел 3 «Основы народного танца»</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	По итогам раздела проводится устные вопросы и практические задания.
3.1	Тема «Основы русского народного танца».	2	2	4	
3.2	Тема «Танцы народов России и мира».	2	4	6	
3.3	Тема «Изучение вращений по диагонали, на середине зала и по кругу».	2	6	8	
3.4	Тема «Работа над этюдами».	-	8	8	
	<b>Раздел 4 «Основы современного танца»</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	По итогам раздела проводится устные вопросы и практические задания.
4.1	Тема «Композиции импровизации».	-	5	5	
4.2	Тема «Партнеринг» .	1	2	3	
4.3	Тема «Уровни».	1	2	3	
4.4	Тема «Кросс».	1	2	3	
4.5	Тема «Стрейчинг, с элементами йоги».	-	2	2	
4.6	Тема «Воркшоп».	2	2	4	
	<b>Раздел 5 «Стрейчинг»</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	По итогам раздела проводится открытый урок.
5.1	Тема «Разминка»	-	15	15	
5.2	Тема «Растяжка»	-	7	7	

5.3	Тема «Упражнения по диагонали»	-	10	10	
	<b>Раздел 6 «Постановочный процесс и концертная деятельность»</b>		<b>78</b>	<b>78</b>	По итогам раздела проводится отчётный концерт.
6.1	Тема «Композиция и постановка хореографических номеров».	-	38	38	
6.2	Тема «Репитиционная работа»	-	40	40	
	<b>Итого</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	<b>216</b>	

### Календарно –учебный график

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	1								
Раздел 2	5	5	3	3	3	3	3	3	1
Раздел 3	3	2	3	1	2				2
Раздел 4			3	3				2	2
Раздел 5	2	1		2	1	4	1	1	4
Раздел 6	2	5	4	2	3	5	10	7	1
Промежуточная аттестация				V					V
<b>Всего за месяц</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>10</b>

### Содержание программы 5-ого года обучения для детей 13 - 17 лет.

Программа разделена на отдельные тематические части, границы их могут несколько сглаживаться. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев, исполняться задания на импровизацию.

Педагог строит работу, соблюдая закономерности целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенного класса или группы учеников. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к воспитательным целям и конкретными условиями.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений, так как продолжительность урока составляет сорок пять минут. Вместе с тем в основе лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить профессиональные необходимые навыки.

Ниже перечислены разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет свои

конкретные задачи.

### **Описание разделов программы.**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии.

Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

**2. Раздел: основы классического танца.**

«**Основы классического танца**» В целом требования пятого года обучения совпадают с предыдущим классом, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, освоения хореографической грамоты, переходом к элементам танцевального.

На данном этапе предъявляются новые требования по развитию техники исполнения и танцевальности: увеличивается количество элементов и движений. В занятия включаются более сложные упражнения в координационном отношении. Продолжается освоение основных элементов классического танца.

Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, выработкой устойчивости, совершенствованием координации и развитием музыкальности и танцевальности.

Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу), хорошо тренированный подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях. Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, в которые вводятся движения, исполняемые в *enroulement*, различные *port de bras*, позы классического танца, танцевальные связки. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки. Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет введения упражнений на полупальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более подвижным, несколько ускоряется общий темп урока.

#### **Практические занятия:**

*Экзерсис у станка:*

- Постановка корпуса по IV позиции;
- *Demi plie* по I, II, III, IV, V позициям ;
- *Battement tendu* и *battement tendus jete* (в позах *croisee*, *efface*).

- Rond de jambe par terre на demi plies an dehor et an dedan;
- Battements fondus во всех направлениях с plie releves с выходом на полупальцы;
- Battements soutenus в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе;
- Battements double frappes в сторону, вперёд, назад. (носком в пол на всей стопе на 45 градусов);
- Battements releves lents на 90 градусов в позах;
- Battements developes во всех направлениях лицом к станку;
- Grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

*Экзерсис на середине зала:*

- III форма port de bras как заключение комбинаций.
- Battements tendus во всех направлениях в малых позах (в сочетании с demi plie).
- Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах.
- Battements fondus во всех направлениях.
- Battements frappes во всех направлениях.
- Battements releves lent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe.
- Battements developpe во всех направлениях.
- Grand battements jete во всех направлениях.
- II Форма port de bras.. На середине зала.
- Понятие arabesque: - изучение I, II, III arabesque.
- Temps lie par terre en dehors et en dedans.

*Allegro:*

- Pas echarpe.
- Pas assemble в сторону.
- Sissorme simple en face.
- Grand changement de pied.
- Pas jete en face.
- Pas chasse вперед.

### **3. Раздел: основы народного танца.**

«**Основы русского народного танца**» предполагает изучение богатства лексики, разнообразную манеру исполнения в различных местностях России, многочисленные виды русского народного танца: хороводы, переплясы, пляски, кадрили. Его цель - дать широкое



представление о русском народном танце, одном из наиболее распространенных и давних видов творчества русского народа.

В процессе обучения, учащиеся изучают не только фольклорные первоисточники! (обрядовые, ритуальные, бытовые пляски), но и знакомятся с русскими танцами в сценической обработке.

Особая роль принадлежит изучению танцев нашего региона - Сибири. В задачу этого раздела входит знакомство с основными позициями и положение рук и ног, положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов и движений на середине, развитие координации движений. Дети учат двигаться по кругу, по одному и в парах на примере не сложных игровых массовых танцев. Рассказ о значении танца в жизни русского народа.

### **Значение танца в жизни русского народа:**

Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа. Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом. Места, где проходили гулянья. Разнообразие народных игр, хороводом, плясок. Русские народные праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природной. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца.

Основные позиции и положения ног и рук в русском танце. В русских народных танцах примиряются все позиции и положения ног и рук, принятые в народно – сценической хореографии.

В программе предлагаются основные положения рук в русских и массовых танцах, которые можно применить в практической работе при создании собственной хореографии в учебном процессе.

Руки в русских парных и массовых танцах обладают большим содержанием и внешней выразительностью.

### **Основные положения рук:**

1. Подготовительное;
2. Первое: руки на талии;
3. Второе: руки подняты на уровне груди, вперед, ладони повернуты слегка вверх;
4. Третье: руки раскрыты в стороны;
5. Четвертое: руки скрещены на уровне груди.

### **Основные движения русского танца:**

- Поклоны;
- Переменный шаг назад;

- Переменный шаг с каблука;
- Медленный русский ход;
- Шаркающей шаг;
- Мужской шаг с каблука;
- «Ёлочка»;
- Припадания;
- Тройные переступания;
- Переступания с выносом ноги на каблук;
- «Мячик» - с одинарным хлопком вперед;
- Быстрый бег в ритмическом разнообразии;
- Хлопушка (комбинации для мальчиков);
- Дроби;
- Вращения.

#### **Открывание и закрывание рук:**

1. Открывание и закрывание одной руки в сторону.
2. Открывание и закрывание обеих рук в сторону.
3. Открывание и закрывание одной руки.
4. Поочередное открывание и закрывание рук.
5. Поклоны и основные движения.

Описанные ниже элементы русских народных танцев не являются локальными, принадлежащими какой-нибудь одной области России. Эта небольшая часть подобрана по принципу постепенности освоения целых групп различных движений: лирических, дробных, кадильных, плясовых.

#### **Массовые танцы для детей:**

- «Где был, Иванушка» (муз. Нар.);
- «Ой, вставала я ранешенько» (муз. Нар.);
- «Выйду ль я на реченьку» (муз. Нар.);
- «Как на тоненький ледок» (муз. Нар.);
- «Ворон» (танец - игра) – русская народная прибаутка.

«Танцы народов России и мира» Раздел включает в себя этюды в характере русских, удмуртских, татарских, марийских, украинских, белорусских, молдавских, узбекских, грузинских, польских, итальянских и других танцев. Каждый этюд должен представлять собой небольшой народный танец.

Основной задачей раздела является закрепление полученных знаний и умений упражнений у станка и на середине зала, развитие и совершенствование техники танца, актерского мастерства.

Предлагаемые народные танцы рекомендованы для обязательного изучения. Исходя из уровня подготовленности класса, преподавателю разрешается использовать творческую инициативу выбора хореографического материала включая танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию рук, ног и головы.

При изучении данного раздела программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями народных танцев, рассказывать о народных обрядах, жизни и истории народа. Все это усилит выразительность исполнения, поможет более глубокому проникновению в национальный характер.

#### **Практическая часть:**

*Работа над этюдами, построенными на материале танцев разных народов:*

- Движения к танцу «Казачий»;
- Движения к танцу «Цыганочка»;
- Движения к танцу «Наследницы Чингисхана»;
- Движения к танцу «Девчата»;
- Движения к танцу «Русская душа»;
- Движения к цыганскому танцу «Цыганочка»;
- Движения к русскому танцу «Русская душа»;
- Движения к танцу «Изауры».

#### **4. Раздел: основы современного танца.**

**«Основы современного танца».** Закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первых трех годах обучения; развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве; формирование художественного вкуса. Тек же совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Музыкальное сопровождение уроков содержит произведения современных композиторов, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

### **Практические занятия:**

Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.

Новые элементы. Комбинации импровизации. Взаимосвязь движения и дыхания. Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения по горизонтали и вертикали. Построение более сложных комбинации в разделе «уровни» с использованием движений из йоги. В комбинациях используются сочетания нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжений. Самостоятельно выполняемые воспитанниками небольшие импровизации. Отправной точкой импровизации будет, предложенный педагогом музыкальный материал в джазовом стиле.

Партнеринг. Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча; движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»; скольжение всем телом по полу, движении, напоминающее «ящерицу», «змею», упражнения в парах, малых группа. Понятия push и pull.

Уровни. Упражнения и комбинации со сменой уровней и направлений.

Кросс, вращения. Усложненные комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиралями торса, прыжками, падениями и перекатами.

Стрейчинг. Элементы йоги для разогрева, улучшения физической формы, растяжки.

Воркшоп «Я и пространство» – танцевальная лаборатория, направленная на работу с пространством, пониманием своего места в пространстве и взаимодействии с окружающими людьми, включающая в себя основы партнеринга и импровизации.

### **5. Раздел: стрейчинг.**

**«Растяжка».** Первое с чего начинается урок растяжки — это разминка. Разминка - эта часть урока направлена на то, чтобы разогреть ноги, установить дыхание, настроить на рабочий лад. Кроме того, разминка способствует развитию мышц тела, приведению их в тонус. В комплексе развивается и координация. Уже при выполнении упражнений, входящих в разминку, обучающиеся сталкиваются с понятием правильной постановки корпуса. Здесь они овладевают умением сохранять строго вертикальное положение, держать корпус подтянутым, не напрягая плечи и шею, не прогибать чрезмерно поясницу при исполнении различных видов шагов. Кроме того, разминка способствует развитию музыкальности, под которой понимается умение двигаться под музыку, умение различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп ускоренный и замедленный, а также динамику – усиление и уменьшение звучания. Начинать разминку следует с марша в умеренном темпе. Необходимо отметить, что руки у обучающихся, на протяжении всего комплекса упражнений, находятся на талии.

После разогрева можно приступать к растяжке. Растяжка воздействует на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Важно объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься. Для того, чтобы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми. На втором году обучения у учащихся усложняются упражнения и добавляются предметы для улучшения и развития мышц.

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага;
- Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: «проползание», «развороты на шпагате»;
- Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника;
- Упражнение для развития силы стоп;
- Упражнения для улучшения выворотности ног.

Также учащиеся выполняют и усложняют упражнения по диагонали:

- ходьба для полу-пальцах чередуя на ходьбу на пяточках;
- бег с за хлестом голени – ускорение темпа;
- бег с подъемом бедра – ускорение темпа;
- прыжки: - прыжки по VI чередуя с поджатыми до ягодиц и груди, «лягушка»;
- махи ногами (вперед, в сторону, назад);
- «колесо» на одной руке на право и на лево;
- Вращения на припадания, бег в повороте на месте, вращение «носок-каблук», вращения со скачком на опорной ноге,
- «Блинчики»: «блинчики» с поджатыми ногами, «Блинчики» с вытянутыми ногами.
- Бегунец. Вращение «носок-каблук».
- Вращение с «моталочкой» и «ковырялочкой».

**6. Раздел: постановочный процесс и концертная деятельность.** Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на ранее изученном материале для постановки хореографических номеров. Постановка и отработка танцевального номера. Отчётные концерты, выступление на конкурсах и фестивалях.

**Календарно тематический план**  
**(пятый год обучения 13 – 17 лет)**

№	ТЕМА	Количество часов			Дата
		Теор.	Практ.	Всего	
1	Вводное занятие. Сбор участников коллектива. Расстановка на места.	1	1	2	Сентябрь
2	Разогрев. Основные правила выполнения движений у станка. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
3	Разогрев. Растяжка. Упражнения по диагонали. Изучение движений на координацию.	-	2	2	Сентябрь
4	Разогрев. Постановка корпуса по 4 позиции ног. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
5	Разогрев. Растяжка. Работа с предметом блок. Изучение вращений на середине класса и по диагонали.	1	1	2	Сентябрь
6	Разогрев. Изучение demi plie и grand plie по 1,2,3,4 и 5 позициям. Партерная гимнастика.	-	2	2	Сентябрь
7	Разогрев. Растяжка. Изучение народного поклона и комбинации танца «Русская душа». Вращения.	1	1	2	Сентябрь
8	Разогрев по кругу. Повторение пройденного материала по классическому танцу. Изучение Battements tandus и Battements tandus jete в позах croisee, efface.	-	2	2	Сентябрь

9	Разогрев. Растяжка. Повторение народного поклона и комбинации танца «Русская душа». Изучение вращения по диагонали.	-	2	2	Сентябрь
10	Разогрев. Растяжка. Изучение движений хореографического номера «Русская душа».	1	1	2	Сентябрь
11	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение экзерсиса у станка. Изучение Rond de jambe par terre на demi plies an dehor et an dedan.	1	1	2	Сентябрь
12	Разогрев. Растяжка. Партерная гимнастика. Изучение и повторение изученных движений танца «Русская душа».	-	2	2	Сентябрь
13	Разогрев. Изучение комбинации рук, ходы. Партерная гимнастика. Упражнения на координацию.	-	2	2	Сентябрь
14	Разогрев. Партерная гимнастика. Повторение изученных движений у станка. Изучение Battements fondus во всех направлениях с plie releves с выходом на полу-пальцы.	1	1	2	Октябрь
15	Разогрев. Растяжка. Отработка изученных движений танца «Русская душа».	-	2	2	Октябрь
16	Разогрев. Растяжка с предметом «блок». Вращение по диагонали. Упражнения на координацию.	-	2	2	Октябрь
17	Разогрев. Партерная гимнастика. Экзерсис у станка. Растяжка с использованием станка.	-	2	2	Октябрь
18	Разогрев. Изучение вертушки с ударом, круговая, с «моталочкой», дробью.	1	1	2	Октябрь
19	Разогрев. Изучение новых движений к танцу «Русская душа». Повторение пройденного материала.	-	2	2	Октябрь



20	Разогрев. Изучение у станка Battements soutenus в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе. Партерная гимнастика.	1	1	2	Октябрь
21	Разогрев. Повторение вертушки с ударом, круговая, с «моталочкой», дробью. Растяжка с предметом «блок».	-	2	2	Октябрь
22	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Русская душа».	-	2	2	Октябрь
23	Разогрев по кругу. Повторение изученных движений у станка. Изучение экзерсиса на середине зала: 3 форма port de bras как заключение комбинаций. Партерная гимнастика.	1	1	2	Октябрь
24	Разогрев. Растяжка. Изучение движений к танцу «Казачий».	1	1	2	Октябрь
25	Разогрев. Повторение и изучение новых движений к танцу «Казачий». Растяжка.	-	2	2	Октябрь
26	Разогрев по кругу. Повторение изученного экзерсиса у станка. Изучение экзерсиса на середине зала Battements tandus и Battements tandus jete во всех направлениях в малых позах.	-	2	2	Октябрь
27	Разогрев. Изучение в современном танце – партнеринг (твист, спираль в продвижении, перекаты на одно и два плеча). Понятие «push» и «pull».	1	1	2	Ноябрь
28	Разогрев. Растяжка. Повторение изученных движений к танцу «Казачий».	-	2	2	Ноябрь
29	Разогрев. Изучение Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans у станка на середине зала.	1	1	2	Ноябрь

30	Разогрев. Повторение и отработка изученных движений к танцу «Казачий» и «Русская душа». Растяжка.	-	2	2	Ноябрь
31	Разогрев. Вращение по диагонали и по кругу. Изучение положений рук в парных и массовых танцах.	1	1	2	Ноябрь
32	Разогрев. Повторение пройденного материала по современному танцу. Изучение упражнения и комбинации со сменой уровней и направлений.	-	2	2	Ноябрь
33	Разогрев. Изучение Battements double frappes в сторону вперед-назад (носком в пол на всей стопе на 45 градусов).	1	1	2	Ноябрь
34	Разогрев. Изучение ходов и основных движений: основной женский ход, «кучеру» - боковой ход, «брамма» - боковой ход, «змейка».	-	2	2	Ноябрь
35	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка движений и танца «Казачий» и «Русская душа».	-	2	2	Ноябрь
36	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение Battements releves lent на 90 градусов в позах у станка и на середине зала во всех направлениях в сочетании с passe.	1	1	2	Ноябрь
37	Разогрев. Растяжка. Изучение кросс, вращение в современном танце. Изучение комбинации к современному танцу «Индиго».	-	2	2	Ноябрь
38	Разогрев. Повторение вращений, веревочка в комбинациях, «молоточки», «моталочка», партерная гимнастика.	-	2	2	Ноябрь
39	Разогрев. Повторение экзерсиса у станка и на середине зала. Отработка точности и техничности выполнения движений.	-	2	2	Декабрь

40	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение воркшоп «я и пространство». Изучение основ партнеринга и в импровизации.	1	1	2	Декабрь
41	Разогрев. Упражнения на укрепления рук, ног, спины, шеи. Повторение пройденного материала.	-	2	2	Декабрь
42	Разогрев. Растяжка. Упражнения на координацию и развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Декабрь
43	Разогрев. Репетиционная работа над хореографической постановкой «Казачий» и «Русская душа» и «Индиго».	-	2	2	Декабрь
44	Разогрев. Изучение Battements developes во всех направлениях лицом к станку у станка и на середине зала. Партерная гимнастика.	1	1	2	Декабрь
45	Разогрев. Стретчинг. Изучение и отработка комбинаций по современному танцу.	-	2	2	Декабрь
46	Разогрев. Изучение новых движений к танцу «Казачий».	1	1	2	Декабрь
47	Разогрев. Повторение экзерсиса у станка и на середине зала. Отработка точности и техничности выполнения движений.	-	2	2	Декабрь
48	Разогрев. Повторение пройденного материала по современному танцу. Импровизация.	-	2	2	Декабрь
49	Разогрев. Повторение пройденного материала по народному танцу. Партерная гимнастика.	-	2	2	Декабрь
50	Разогрев. Репетиционная работа с хореографическими постановками «Казачий», «Русская душа» и «Индиго».	-	2	2	Январь

51	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение Grand battements jetes из 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад у станка и во всех направлениях на середине зала.	1	1	2	Январь
52	Разминка. Знакомство с темой «Танцы народов России и мира».	1	1	2	Январь
53	Разогрев. Повторение и отработка техники выполнения движений у станка и на середине зала.	-	2	2	Январь
54	Разогрев. Стрейчинг. Изучение и повторение комбинаций по современному танцу «Индиго».	-	2	2	Январь
55	Разминка. Партерная гимнастика. Знакомство с национальными особенностями народных танцев, обряды, жизнь и история народов.	1	1	2	Январь
56	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности и точности выполнения экзерсиса у станка. Изучение 2 формы port de bras на середине зала.	1	1	2	Январь
57	Разогрев. Изучение движения к хореографическому номеру «Цыганочка».	-	2	2	Январь
58	Разогрев. Растяжка. Вращение по диагонали и по кругу. Упражнения на координацию.	-	2	2	Январь
59	Разогрев. Стрейчинг. Повторение и отработка изученного танца «Индиго».	-	2	2	Февраль
60	Разогрев. Отработка техничности выполнения движений у станка. Понятия arabesque. Изучение 1,2,3 arabesque. Растяжка у станка.	1	1	2	Февраль

61	Разогрев. Повторение и отработка танца «Цыганочка». Вращение по диагонали.	-	2	2	Февраль
62	Разогрев. Растяжка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Февраль
63	Разогрев. Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Упражнения на развитие координации.	-	2	2	Февраль
64	Разогрев. Отработка техничности выполнения движений у станка и на середине зала. Изучение <i>tempes lie par terre en dehors et en dedans</i> .	1	1	2	Февраль
65	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Цыганочка».	-	2	2	Февраль
66	Разогрев. Растяжка, работа с предметом «блок». Вращение по диагонали и по кругу.	-	2	2	Февраль
67	Разогрев. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Знакомство с <i>Allegro – pas echarpe</i> .	1	1	2	Февраль
68	Разогрев. Изучение движений к танцу «Девчата».	1	1	2	Февраль
69	Разогрев. Растяжка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей. Упражнения на координацию.	-	2	2	Февраль
70	Разогрев. Репетиционная работа. Изучение и отработка движений к танцу «Девчата».	1	1	2	Февраль
71	Разогрев. Партерная гимнастика. Изучение движений к танцу «Девчата».	-	2	2	Март
72	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Изучение <i>pas assemble</i> в сторону.	1	1	2	Март

73	Разогрев. Растяжка. Упражнения по диагонали. Вращения на середине класса. Повторение изученных движений к танцу «Девчата».	-	2	2	Март
74	Разогрев. Изучение новых движений к танцу «Девчата». Работа над хореографическими номерами «Русская душа», «Казачий», «Цыганочка».	-	2	2	Март
75	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка движений к танцу «Девчата». Работа над хореографическими номерами «Русская душа», «Казачий», «Цыганочка».	-	2	2	Март
76	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Изучение grand changement de pied.	1	1	2	Март
77	Разогрев. Растяжка. Танцевальная импровизация. Отработка техничности в современном танце «Индиго».	-	2	2	Март
78	Разогрев. Повторение изученных движений к танцу «Девчата».	-	2	2	Март
79	Разогрев. Репетиционная работа над хореографическими постановками «Казачий», «Русская душа», «Цыганочка» и «Девчата».	-	2	2	Март
80	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Изучение pas jete en face и pas chasse вперед.	1	1	2	Март
81	Разогрев. Растяжка – работа с предметом «блок». Упражнения по диагонали. Вращение на середине зала и по кругу.	-	2	2	Март

82	Разогрев. Повторение и отработка изученных движений к танцу «Девчата».	-	2	2	Март
83	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка хореографических постановок: «Индиго», «Казачий», «Русская душа», «Цыганочка» и «Девчата».	-	2	2	Март
84	Разогрев. Изучение и повторение движений к танцу «Девчата» и «Индиго».	1	1	2	Март
85	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Подготовка к открытому уроку.	-	2	2	Апрель
86	Разогрев. Растяжка. Репетиционная работа. Отработка техничности выполнения движений к хореографическим постановкам.	-	2	2	Апрель
87	Разогрев. Повторение пройденного материала по современному танцу. Танцевальная импровизация под музыку.	-	2	2	Апрель
88	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Казачий», «Русская душа».	-	2	2	Апрель
89	Разогрев. Партерная гимнастика. Отработка техничности экзерсиса у станка и на середине зала. Подготовка к открытому уроку.	-	2	2	Апрель
90	Разогрев. Растяжка. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.	-	2	2	Апрель
91	Открытый урок по классическому танцу.	-	2	2	Апрель
92	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Цыганочка» и «Девчата».	-	2	2	Апрель

93	Разогрев. Репетиционная работа. Отработка танцев «Индиго» и «Девчата».	-	2	2	Апрель
94	Разогрев. Репетиционная работа. Повторение танцев «Индиго», «Казачий», «Русская душа», «Цыганочка» и «Девчата».	-	2	2	Апрель
95	Разогрев. Растяжка. Танцевальная импровизация.	-	2	2	Апрель
96	Разогрев. Репетиционная работа. Повторение танцев «Индиго», «Казачий», «Русская душа», «Цыганочка» и «Девчата».	-	2	2	Апрель
97	Репетиционная работа. Повторение и отработка танцев «Индиго», «Казачий», «Русская душа», «Цыганочка» и «Девчата».	-	2	2	Апрель
98	Разогрев. Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально – тренировочными.	-	2	2	Май
99	Разогрев. Растяжка. Упражнения по диагонали. Вращения на середине зала. Повторение изученного материала по классическому танцу. Тестирование.	-	2	2	Май
100	Разогрев. Растяжка. Упражнения по диагонали. Вращения на середине зала. Повторение изученного материала по народному танцу. Тестирование.	-	2	2	Май
101	Разогрев. Растяжка. Упражнения по диагонали. Вращения на середине зала. Повторение изученного материала по современному танцу. Тестирование.	-	2	2	Май
102	Разогрев. Растяжка. Танцевальная импровизация на выбранную детьми музыку.	-	2	2	Май



103	Открытое занятие.	-	2	2	Май
104	Разогрев. Растяжка с предметом «блок». Упражнение на импровизацию. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
105	Разминка. Растяжка. Работа над эмоциями. Танцевальная импровизация, на выбранную музыку учителем.	-	2	2	Май
106	Разминка. Упражнение на импровизацию. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
107	Разминка. Растяжка. Упражнения по диагонали и на координацию. Вращение по диагонали и по кругу.	-	2	2	Май
108	Разминка. Урок -концерт. Танцевальная игра.	-	2	2	Май
	Итого	<b>31ч</b>	<b>185ч</b>	<b>216ч</b>	

## Список литературы:

### Список литературы для педагога:

1. Письмо МИНОБРНАУКИ РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».
2. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 №75-37-0541/11 «О рабочих программах».
3. Приложение № 5 к приказу Глав УО и ПО от 25.06.04. № 1163 «Положение об авторских педагогических разработках».
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца – Л.: Искусство, 1983. – 323с.
5. Бахрушин Ю.А. История русского балета – М.: Советская россия, 1965. – 550с.
6. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: (Учебно – методический комплекс для хореографических отделений и общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов). Т- 2-е изд., испр. и доп. – Кемерово, 2000.-101с.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. -219с
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.- 22с.
9. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. — М.,1981.-187с.
10. Культурно-образовательный комплекс: школа — хореографическое училище — вуз — театр. — М., 2008.-96с.
11. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб, 1996.-13с.
12. Богданов Г. Урок Русского народного танца. - М., 1995.-254с.
13. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М., 2004.- 207с.
14. Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. — М., 2001.-55с.
15. Константинова А.И. Игровой стрейчинг – Санкт-Петербург, 1993.-341с.
16. Бухвостова Л.В. Мастерство хореографа – Орел, 2004.-143с.
17. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. - М., 2005.-340с.
18. Севрюков С. П. Методическая разработка по джаз-танцу / П. Севрюков. — М., 1992.- 216с.

### Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Фирилева Ж.Е. Фитнес – Данс (ЛФК) – Санкт – Петербург: дество – пресс, 2007. -375с.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета – М.: Советская россия, 1965.-550с.

## Методика оценивания результатов обучения

Текущий контроль педагог проводит, опираясь на следующие принципы:

- при успешном выполнении работы дети получают словесную оценку педагога;
- если ребёнок выполняет работу с недочётами, сначала даётся положительная оценка за хорошо выполненную часть работы, затем анализ причины появления недочётов (только индивидуально с каждым ребёнком);
- анализ и оценку своей деятельности и результатов творческой работы ребёнок сначала делает самостоятельно и, при желании, выслушивает мнение других.

При итоговом оценивании творческого номера желательно использовать следующий протокол:

ФИО обучающегося	Критерии					Итого	Вывод
	артистичность	музыкальность	техника исполнения	выразительность	Знания танца		
Макс. балл	10	10	15	10	15	60	

### Контрольный опросник знаний, умений и навыков, обучающихся по программе.

2-й год обучения.

**1. Preparation (препарасьён) это:**

- а) поклон
- б) подготовительное упражнение перед движением
- в) подъем на полупальцы

**2. Сколько позиций рук в классическом танце:**

- а) 3
- б) 4
- в) 6

**3. К какому танцу относятся эти движения «переменный шаг», «припадание»:**

- а) народный танец
- б) современный танец
- в) классический танец

**4.К какой национальности относится танец «Хоровод»: а) русской**

- б) татарской
- в) белорусской

**5.К каким видам танца относятся эти движения *demiplié* (дэмиплие), *relevé* (рэливэ):**

- а) классический танец
- б) народный танец
- в) современный
- г) историко-бытовой танец

**6. К какому виду танца относится «Полька»:**

- а) классический танец
- б) историко-бытовой танец
- в) народный танец

**7. Как называется женский поклон в историко-бытовом танце:**

- а) реверанс
- б) réparation (препрасьён)
- в) тур

**8. Что такое танец:**

- а) это – вид народного творчества
- б) это – выразительные движения человеческого тела
- в) это – основной язык балета

**9.Написать основателя ансамбля «Берёзка».**

**3-й год обучения (май)**

**1.Ёхор это:**

- а) бурятский народный танец
- б) грузинский народный танец
- в) выпады

**2.Port de brase (портдэбра) это:**

- а) подготовительное упражнение
- б) медленное прохождение рук через основные позиции
- в) комбинация из целой серии слитных, взаимосвязанных движений

**3.К какому танцу относятся эти движения - «ёлочка», «гармошка», «моталочка»:**

- а) классический танец
- б) танец модерн
- в) народный танец

**4. Национальный головной убор бурят:**

- а) платок
- б) берет
- в) малгай
- г) шляпа

**5. Подчеркни, что здесь лишнее:**

- а) бурятский танец
- б) русский танец
- в) вальс
- г) белорусский танец

**6. К какому виду танца относится Вальс:**

- а) историко-бытовой танец
- б) классический танец
- в) танец модерн
- г) народный танец

**7. Родина Вальса:**

- а) Польша
- б) Россия
- в) Вена

**8. Реверанс это:**

- а) поклон дамы
- б) поклон кавалера

**9. Год основания ансамбля народного танца Игоря Моисеева.**

- а) 1947
- б) 1937
- в) 2007

**4-5 год обучения (май)**

**1. Классический танец это:**

- а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии
- б) танец, созданный на народной основе
- в) выразительные движения человеческого тела

**2. Бросковое движение натянутой ноги это:**

- а) battement fondu (батманфондю)

- б) battement jete( батманжетэ)
- в) battement tendu (ватмантандю)

**3. Что выражает народный танец:**

- а) красоту каждого народа
- б) стиль и манеру исполнения каждого народа
- в) манеру каждого народа

**4. К технике вращения относятся** (подчеркнуть правильный ответ):

- а) шене
- б) винт
- в) бегунок

**5. Музыкальный размер вальса:**

- а) 2/4
- б) 3/4
- в) 4/4

**6. Подчеркни, что здесь лишнее:**

- а) бурятский танец
- б) вальс
- в) испанский танец
- г) русский танец
- д) модерн

**8. Танец модерн:**

- а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии
- б) одно из направлений современной зарубежной хореографии
- в) эстрадная хореография

**9. Основные движения испанского танца:**

- а) glissad
- б) соскоки
- в) plie
- г) выстукивания