

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. ВОЛГОДОНСКА

РАССМОТРЕНО:
методическим Советом
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Центр детского творчества»
_____ Н.Э. Семенова

ПРИНЯТО:
педагогическим Советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Эстетика в танцевальных ритмах»

Год обучения: 1,2,3,4,7
Возраст обучающихся: 4-18 лет

Составитель программы: Рицакова О.И.,
педагог дополнительного образования
Срок реализации программы: 2023-2024
учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Эстетика в танцевальных ритмах**» (далее Программа) художественной направленности, составлена на 2023-2024 учебный год.

Вид Программы – авторская, углубленного уровня, развивающая художественную одаренность. Функциональное назначение программы – общеразвивающая.

Актуальность программы

В последнее время современный танец пользуется большой популярностью среди детей и молодёжи. Современный танец состоит из огромного количества видов и подвидов танцевальных течений. Это в свою очередь делает современный танец богатым и ярким направлением в хореографии. Современный танец работает с природной структурой тела, поэтому доступен многим начинающим.

Новизна программы предусматривает активное развитие физических и творческих способностей ребенка с 4-х лет, синтезирует элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики, современной хореографии и танца.

Объединив данные художественные средства разных видов деятельности, студия эстрадного танца выступает как важный фактор гармонического развития личности, превращения человека в субъект саморазвития.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании многообразия средств хореографического искусства для формирования у детей ценности и значимости таких категорий как «современная хореография» и «здоровье человека», а также развития хореографической одаренности детей.

Данная программа **направлена** на систематизированный обучающий комплекс классического хореографического развития с внедрением разных танцевальных жанров (классический танец, историко-бытовой, современный, эстрадный танец), а также комбинирования танцевальных техник.

Язык реализации программы: Государственный язык РФ – русский.

Цель программы: развитие творческого потенциала обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи стартового уровня обучения:

Обучающие:

- сформировать специальные знания и умения по данному курсу;
- обучить основам партерной гимнастики;
- обучить элементам общеразвивающих упражнений;
- разучить специальные и танцевальные шаги, подвижные, музыкальные и сюжетные игры.

- научить музыкально и грамотно выполнять движения в ансамбле, соблюдая рисунок танца.

Развивающие:

- развивать физические данные: силу, выносливость, ловкость, гибкость, осанку, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз;
- развивать музыкальную память: чувство ритма, координацию движений, музыкальный слух;
- развивать музыкально-танцевальные способности обучающегося.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-волевую сферу ребенка дошкольного возраста, способность откликаться на музыку;
- воспитывать эстетически-нравственное восприятие окружающего мира, любовь к прекрасному;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе;

Задачи базового уровня:

Обучающие:

- обучить обучающихся системе элементов классического, эстрадного, современного танцев на основе изучения основных позиций рук, ног и постановки корпуса; основных выразительных средства классического танца (осанка, апломб, танцевальный шаг, выворотность, прыжок, плие, пластика, гибкость);
- познакомить с профессиональной терминологией, постановкой маленьких классических форм: этюдов, адажио, вариаций.
- обучить обучающихся технике эстрадного и современного, историко-бытового танцев (система знаний по истории танца, усвоению стиля и манеры исполнения танцев, развитие координации, чувства ритма, творческого воображения, художественного мышления, пластики, артистичности).

Развивающие:

- формировать положительную мотивацию учащихся к обучению хореографией и успешному их освоению на примерах высокохудожественных произведений;
- развивать общие физические данные, улучшать координацию движений, ориентацию в пространстве, пластичность, хорошую выворотность;
- развивать творческие способности (фантазия, воображение, эмоциональность, сообразительность, артистизм, инициативность, потребность в импровизации);
- развивать индивидуальные особенности (внутренняя свобода, активность, общительность);
- развивать потребности к творческому самовыражению, саморазвитию;

Воспитательные:

- формировать нравственные ценности;
- формировать эстетическое отношение к историко-бытовому, эстраднему, классическому, современному танцам;

- воспитывать уважение и толерантность к лучшим образцам разных национальных культур;
- воспитывать личности обучающихся, ориентированных на успешность (радоваться успехам других и вносить вклад в общее дело);
- воспитывать бережливое отношение к сценическим костюмам;
- формировать навыки взаимодействия и взаимопомощи.

Задачи продвинутого уровня:

Обучающие:

- совершенствование специально-хореографического понятийного аппарата обучающихся на основе специальных знаний;
- совершенствование техники хореографического движения (место движения, правила его исполнения и вариативность в системе экзерсиса различных видов танца);
- формирование навыков сольной импровизации в постановках этюдов и композиций;
- создавать образы в хореографии, соблюдать принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- совершенствование комплекса специальных хореографических упражнений, способствующих развитию навыков музыкально-пластического интонирования, навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- принимать участие в различных конкурсах, конференциях.

Развивающие:

- укреплять и совершенствовать мышечный аппарат;
- совершенствовать чувство ритма, динамику, выразительность, формы и стиль танца, образное мышление и умение импровизировать;
- развивать чувственное познание (зрительное, слуховое, осязательное);
- совершенствовать музыкальное восприятие произведений, обогащать музыкальные впечатления на примере разнообразных высокохудожественных произведений и сведений о них;
- дальнейшая самореализация на основе сформированной системы знаний и навыков.

Воспитательные:

- воспитывать эстетически-нравственное восприятие окружающего мира, целеустремленность в достижении поставленной цели;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающиеся усвоят: Понятия – «вправо», «влево», «колонна», «цепочка», «линия» и т.д.

- Терминологию первого года обучения.

- Позиции рук (I, II, III).
- Позиции ног (I, II, III, IV, V).
- Понятие опорной и рабочей ноги.
- Музыкальный темп.
- Основы правильного питания.
- Правила гигиенического ухода за телом.

Умеют, выполняют:

- Держать позиции рук (I, II, III).
- Держать позиции ног (I, II, III, IV, V).
- Упражнения классического экзерсиса.
- Специальные шаги.
- Элементы акробатики.
- Упражнения общеразвивающего характера.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Предметные

Обучающиеся усвоят: теоретический и практический материал второго года обучения.

- терминологию современной хореографии;
 - позиции рук (I, II, III);
 - позиции ног (I, II, III, IV, V);
 - понятия опорной и рабочей ноги;
 - понятия: музыкальный темп, ритмическое строение музыки;
 - основы правильного питания;
 - правила гигиенического ухода за телом;
 - элементы классического экзерсиса;
 - элементы партерного экзерсиса;
 - правила координации осанки;
 - элементы общеразвивающих упражнений;
 - упражнения общей физической подготовки;
 - понятие «Акцент»

выполняют:

- позиции рук (I, II, III);
- позиции ног (I, II, III, IV, V);
- упражнения классического экзерсиса;
- упражнения партерного экзерсиса;
- упражнения общеразвивающего характера;
- держат интервал;
- элементы общеразвивающих упражнений;
- маховые упражнения;
- подскоки и прыжки, наклоны, волны;
- круговые упражнения;
- ориентируются в сценическом пространстве, работают в группе;

- танцевальные связки из композиции «Танец с розами».

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Предметные

Обучающиеся усвоят:

1. Терминологию современной хореографии третьего года обучения.
2. Основы композиционного построения танца.
3. Последовательность и основные правила выполнения экзерсиса.
4. Основы танцевального направления в стиле «Диско».
5. Понятия «специальные» и «танцевальные» шаги; «мост», «складка»; «Adagio классического танца».

Умеют и выполняют:

- выполняют правила техники безопасности (учебная аудитория, перемена);
- в различном темпе элементы классического экзерсиса: battement tendu jete, battement frappe, battement developpe, releve;
- общеразвивающие упражнения;
- «специальные», «танцевальные» шаги;
- партерные упражнения;
- танцевальные связки с дополнительным предметом (мяч);
- общие физические упражнения с дополнительной нагрузкой;
- танцевальные движения в стиле «Диско»;
- держат интервал.

Ожидаемые результаты 4 года обучения

Предметные

Обучающиеся усвоят:

1. Терминологию четвёртого года обучения.
2. Определяют современные танцевальные направления.
3. Основы композиционного построения танца.
4. Различают игровой характер танцев.
5. Владели понятиями «кувырок» и «перекат», выполняет их.
6. Владели понятиями: сценическое внимание, сюжет, память, темп, шеренга, линия, координация перестроения, актерское мастерство, импровизация, жесты и мимика, оригинальность исполнения, действие.

Умеют и выполняют:

- В различном темпе элементы классического экзерсиса.
- Перестраиваются в «линию», «круг», «шеренгу», «колонну», «диагональ» и т.д.
- Упражнения из V – й позиции ног.
- Общеразвивающие упражнения.
- Специальные танцевальные шаги, стойки, подскоки и прыжки, вращения (по диагонали, по кругу, на середине), волны.
- Партерные упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Общие физические упражнения.

Ожидаемые результаты 7 года обучения

Предметные

Обучающиеся усвоят:

1. Технику выполняемых танцевальных движений.

Выполняют:

- акробатические упражнения в парах;
- равновесия в парах;
- вольные упражнения (индивидуальные);
- перекаты назад в стойку на лопатках с опорой руками под спину;
- прыжок, прогнувшись с поворотом на 360*;
- выполняют танцевальные композиции разных стилей современного танца;
- координируют перестроения сложных танцевальных схем;
- импровизируют на заданную тему, музыку;
- выражают себя в танце.

Метапредметные результаты:

- развитие музыкально-танцевальных способностей;
- проявляют трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность;
- развитие музыкальной памяти: чувство ритма, музыкальный слух;
- продуктивно сотрудничают со сверстниками при решении различных творческих задач;
- развитие общих физических данных, улучшили координацию движений, ориентацию в пространстве, пластичность, хорошую выворотность;
- выявляют особенности взаимодействия современной хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- работают с разными источниками информации;
- передают свои эмоции, впечатления на языке хореографии.

Личностные результаты:

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- решают творческие задачи;
- проявляют творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности.

Формы итоговой аттестации: экзамен, отчётный концерт, успешное участие во всероссийском, международном конкурсе.

Объем программы

Программа реализуется в течение календарного года.

1 год обучения -144 часа

2 год обучения -144 часа

3 год обучения -216 часов

4 год обучения -216 часов

7 год обучения -216 часов

Всего 936 часов.

Аудиторные занятия – 36 недель по расписанию (с 01 сентября по 31 мая);

В ходе работы могут вноситься изменения, дополнения, корректировки в план реализации программы и в сами занятия.

Режим занятий

| Уровень обучения | Год обучения, возраст | Кол-во детей в группе | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов отведенных на 1 занятие | Кол-во часов в год по программе | Кол-во часов в год по ктп |
|------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| стартовый | 1-й 4-5 | 15 | 4 | 30м. | 144ч. | 150ч. |
| | 2-й 5-6 | | 4 | 30м. | 144ч. | 150ч. |
| | 3-й 6-7 | | 6 | 30м. | 216ч. | 224ч. |
| базовый | 4-й 7-8 | 12-15 | 6 | 30м. | 216ч | 222ч. |
| продвинутый | 7-й 10-11 | 10-12 | 6 | 45м. | 216ч. | 224ч. |
| инд. часы | | | 2 | 45м. | 72 ч. | |

Форма обучения: очная. Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации детей на занятиях:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий

Аудиторные, внеаудиторные (участие в конкурсах, праздниках, фестивалях).

Формы занятий:

- занятие-игра;
- игра-путешествие;
- практическое занятие;
- открытое занятие;
- класс-концерт;
- занятие-тренировка;
- занятие-импровизация;
- индивидуальная работа над номером;
- репетиция;
- постановка танца.

Адресат программы: Программа рассчитана для девочек от 4 до 18 лет.

Формы контроля, аттестации

- Фронтальный опрос, викторина.

- Педагогическое наблюдение.
- Анализ деятельности детей на занятии (игра, контроль за выполнением упражнений, практических заданий, творческое исполнение).
- Анализ продуктов деятельности (исполнение заданных упражнений, творческое исполнение).
- Открытые занятия.
- Концерт.
- Успешность коллектива в конкурсах различного уровня.

Формы итоговой аттестации: экзамен, отчётный концерт, успешное участие во всероссийском, международном конкурсе

**II. Учебно-тематический план
1-й год обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Форма организации детей, формы занятий | Формы аттестации, диагностики контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|---------------------------------------|--|--|
| | | Всего | Теория | Практика | Индивидуальные занятия и консультации | | |
| 1 | Раздел 1. «Основы знаний» | | | | | | |
| 1.1 | «Вводное» | 2 | 1 | 1 | | Фронтальная, игра-путешествие | пед. наблюдение |
| 1.2 | «Терминология современной хореографии» | 10 | 2 | 8 | | Фронтальная, практическое занятие | входная диагностика, пед. наблюдение, |
| 2 | Раздел 2. «Базовая техническая подготовка» | | | | | | |
| 2.1 | «Классический экзерсис» | 24 | 4 | 20 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей |
| 2.2 | «Элементы общеразвивающих упражнений» | 16 | 2 | 14 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей |
| 3 | Раздел 3. «Специальная техническая подготовка» | | | | | | |
| 3.1 | «Партерный экзерсис» | 28 | 4 | 24 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей |
| 3.2 | «Общая физическая подготовка» | 10 | 2 | 8 | | Фронтальная, занятие-тренировка | пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей, промежуточная диагностика |
| 4 | Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение» | | | | | | |
| 4.1 | «Специальные и танцевальные шаги» | 22 | 2 | 20 | | Фронтальная, практическое занятие | игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей |
| 4.2 | «Развитие танцевальности и | 28 | 4 | 24 | | Групповая, практическое | игровые упражнения и |

| | | | | | | | |
|-----|--|-----|----|-----|--|-------------------------|--|
| | музыкальности» | | | | | занятие | творческие задания, анализ процесса деятельности детей, итоговая диагностика |
| 5 | Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка» | | | | | | |
| 5.1 | «Музыкальные и сюжетные игры» | 4 | 1 | 3 | | Групповая, занятие-игра | игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей |
| 5.2 | «Спортивные подвижные игры» | 4 | 1 | 3 | | Групповая, занятие-игра | игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей |
| 5.3 | Итоговое | 2 | 1 | 1 | | Групповая, занятие-игра | педагогическое наблюдение |
| 6 | Итого часов: | 150 | 24 | 126 | | | |

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. «Основы знаний»

1.1. Тема: «Вводное» 1/1

Теоретический материал: Беседа по правилам поведения во время занятий в хореографическом зале. «Инструктаж по ТБ и ПДД и ПБ. Демонстрация наглядных пособий: картин, слайдов, фото выступлений танцевальных коллективов. Рассказ об истории танцевального искусства, артистах балета, знаменитых танцевальных коллективах, основы правильного питания и гигиенического ухода за телом.

Практический материал: творческое задание:

Первый этап - создать с помощью движений отдельный персонаж (повадки птиц и зверей);

Второй этап - показать отдельный персонаж в действии;

Третий этап - передать взаимосвязь нескольких персонажей;

Четвертый этап - самостоятельно придумать танцевальную миниатюру.

1.2. Тема «Терминология современной хореографии» 2/8

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, с терминологией. Познакомить с хореографическими терминами: adagio, allegro.

Практический материал: использовать и применять в ходе занятий терминологию современной хореографии: adagio, allegro.

Выполнение игровой танцевальной композиции, состоящей из плавных движений, устойчивых поворотов, вращений: «Путешествие в страну Хореография»

Раздел 2. «Базовая техническая подготовка»

2.1. Тема «Классический экзерсис» 4/20

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Дать понятия: Plie и battement tendu, техника исполнения движений, координация осанки, походка, выворотность ног и эластичность подъема, постановка ног и рук, опорная и работающая нога, вытягивание колен и пальцев ног (носка), основная стойка, интервал.

Практический материал:

работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений:

- plie и battement tendu, основные движения классического экзерсиса в приседаниях;
- упражнение для правильной осанки;
- упражнения для правильной или легкой походки:
 - ходьба по ровной поверхности;
 - по наклонной плоскости;
 - по лестнице с небольшим грузом на голове;
 - ходьба на пятках и пальцах с разной длиной шага, в разном темпе, специальными шагами;
 - ходьба в полуприседе.
 - упражнения на улучшение выворотности ног;
 - упражнения для правильной постановки рук:
 - сюжетные игры с держанием подходящих предметов перед грудью или над головой.
 - поднимание округленных рук вперед и задержка их в этом положении;
 - опускание рук в стороны с задержкой и круговые движения перед туловищем;
 - поочередные и одновременные поднимания рук из различных и.п. перед зеркалом;
 - упражнения для правильной постановки ног:
 - игры в положении сидя со сгибанием и разгибанием стоп;
 - игры сидя на пятках;
 - упражнения в положении сидя и лежа- сгибание и разгибание ног во всех суставах, отведение, приведение, разворачивание наружу в тазобедренных суставах с приложением дополнительного внешнего усилия.
 - упражнение на вытягивание «носка»: battement tendu из I п. ног в сторону лицом к станку или спиной к станку.

2.2. Тема «Общеразвивающие упражнения» 2/14

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: разновидности ходьбы, бега, прыжков; положения рук, маховые, пружинящие, круговые упражнения; образно - имитационные движения, общеразвивающие элементы двигательных действий, равновесия, интервал, подскоки, прямой и боковой галоп, приседания и разнообразие упоров.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

Развитие двигательных навыков и умений:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на внешней и внутренней стороне стопы, сценический шаг (шаг с носка), топающий шаг вперед и назад, высокий шаг (марш);
- бег – легкий, высокий, острый, мелкий, широкий;
- прыжки – на одной, двух ногах на месте и в продвижении, подскоки, прямой и боковой галоп;
- образно-имитационные движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние.
- работа над положениями рук: «полочка», «матрешка», «крылья», «ленточки», «поющие руки», «тарелочки», «блинчики», «ладушки», «моторчик», «юбочка», «фартушек», «кулачки»;
- работа над положением рук в парах: «лодочка», «стрелочка», «воротца», «плетень», «звездочка» - готовит детей к изучению позиций рук, и позициями ног.

Соединения фигур в танцевальные комбинации посредством маховых, круговых, пружинящих упражнений, упражнений в равновесии, а также стойки:

- основная, ноги врозь, ноги вместе;
- присед, упор присев;
- стоя на коленях, упор стоя на одном колене;
- упор сидя на пятках, упор сидя, упор сидя согнув ноги, упор сидя ноги врозь;
- упор лежа, упор лежа на спине.

Раздел 3. «Специальная техническая подготовка»

3.1. Тема «Партерный экзерсис» 4/24

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений.

Понятия: партерный экзерсис, эластичность мышц, растяжка ног и гибкость тела, названия выполняемых упражнений, стретчинг.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка).

- упражнения для эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для гибкости тела;
- упражнения для растяжки тела;

- упражнение для растяжки ног «полушпагат»;
- упражнение для гибкости спины «корзиночка»;
- упражнения в статических положениях (стретчинг): растяжка на определенную группу мышц, и остается в таком положении на некоторое время (5-30 с).

3.2. Тема «Общая физическая подготовка» 2/8

Теоретический материал: объяснение обучающихся с учебным материалом, о мерах предупреждения травм во время выполнения упражнений,

Понятия: общая физическая подготовка, нагрузка, силовые упражнения и развивающие упражнения; названия выполняемых упражнений, позы и висы, приседания и полуприседы, подтягивания, динамика, темп, подходы.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка), выполнение упражнений общей физической подготовки:

- упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах; толкание груза в положении лежа; сгибание и разгибание ног сидя и лежа на спине; фиксирование полуприседа;
- упражнения для развития силы мышц спины: поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: удержание позы «уголок» в положении виса; «березка» укрепляет поясничные мышцы спины;
- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимание-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе.

Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение»

4.1. Тема «Специальные и танцевальные шаги» 2/14

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений. Показ упражнений.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений. Выполнение основных упражнений музыкального двигательного обучения:

- «специальные» шаги - мягкий, высокий, острый, пружинящий, скользящий, перекаточный, широкий, приставной.
- «танцевальные» шаги - полька, галоп, вальс, рученица.

4.2. Тема «Развитие танцевальности и музыкальности» 4/24

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений.

Понятия: музыкальность, танцевальность, импровизация, фантазия, смекалка и находчивость, сообразительность, интервал движения, ритмическое строение музыки и размер.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

- музыкально-сюжетные игры:
 - «Путешествие на лесную полянку»;
 - «На балу у Золушки»;
 - «Путешествие в магазин игрушек»;
 - «Едем к бабушке в деревню».
- Примерный танцевальный репертуар:
 - «Хлопушки»;
 - «Пингвины»;
 - «Белоснежка и 7 гномов»;
 - «Белочка»;
 - «Чебурашка»;
 - «Плюшевый медвежонок», «Кукла».

Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка»

5.1. Тема: «Музыкальные и сюжетные игры» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений и игр, самостоятельное создание различных образов.

Понятия: игра, темп, ритм, импровизация, сюжетные этюды, ориентация в пространстве.

Практический материал: музыкальные и сюжетные игры:

- «Будь внимателен» - воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног.

Музыкальные двигательные задания:

- «Подружки» - сюжетный этюд;
- «Зеркало» - для выявления уровня ориентировки в пространстве.

Для выявления уровня развития чувства ритма:

- «прохлопать» или «простучать» ритм исполняемых мелодий;
- прослушав три разные мелодии, отгадать ритм «прохлопав» в ладоши.

5.2. Тема: «Спортивно-подвижные игры» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений и игр, самостоятельное создание различных образов.

Понятия: игра, команда, построения, перестроения, шеренга, прыжок, страховка.

Практический материал: спортивно-подвижные игры с использованием спортивного инвентаря (упрощенный вариант).

- «Мышеловка» - подвижная игра;
- «Съедобное - несъедобное» - игра с мячом;
- «Футбол» - спортивная командная игра.

5.3.Тема: «Итоговое» 1/1

Теоретический материал: повторение пройденного материала, выводы, замечания; анализ ошибок.

Практический материал: опрос по терминологии, выполнение упражнений; работа над исправлением ошибок.

**Учебно-тематический план
2-й год обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Форма организации детей, форма занятий | Формы аттестации, диагностики контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|---------------------------------------|--|---|
| | | Всего | Теория | Практика | Индивидуальные занятия и консультации | | |
| 1 | Раздел 1. «Основы знаний» | | | | | | |
| 1.1 | «Техника безопасности» | 2 | 1 | 1 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, опрос |
| 1.2 | «Терминология современной хореографии» | 10 | 2 | 8 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей |
| 2 | Раздел 2. «Базовая техническая подготовка» | | | | | | |
| 2.1 | «Классический экзерсис. Станок» | 18 | 4 | 14 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей |
| 2.2 | «Элементы общеразвивающих упражнений» | 20 | 2 | 18 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 3 | Раздел 3. «Специальная техническая подготовка» | | | | | | |
| 3.1 | «Партерный экзерсис» | 28 | 4 | 24 | | Фронтальная, занятия-тренировка | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности, промежуточная диагностика |
| 3.2 | «Общая физическая подготовка» | 18 | 2 | 16 | | Фронтальная, занятия-тренировка | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ |

| | | | | | | | |
|-----|--|-----|----|-----|--|---------------------------------|---|
| | | | | | | | продукта деятельности |
| 4 | Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение» | | | | | | |
| 4.1 | «Танцевальные связки» | 22 | 2 | 20 | | Групповая, практическое занятие | пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 4.2 | «Танцевальные композиции» | 26 | 2 | 24 | | Групповая, практическое занятие | пед. наблюдение игровые и творческие задания, итоговая диагностика |
| 5 | Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка» | | | | | | |
| 5.1 | «Музыкальные и сюжетные игры» | 4 | 1 | 3 | | Групповая, занятие-игра | игровые упражнения и творческие задания, анализ процесса деятельности детей |
| 5.2 | «Итоговое» | 2 | 1 | 1 | | Групповая, открытое занятие | анализ продукта деятельности |
| 6 | Итого часов: | 150 | 21 | 129 | | | |

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. «Основы знаний»

1.1. Тема «Инструктаж по ТБ и ПДД и ПБ. 1/1»

Теоретический материал: беседа по правилам поведения во время занятий в хореографическом зале, о мерах предупреждения травм во время выполнения упражнений. Демонстрация наглядных пособий: картин, слайдов, фото выступлений танцевальных коллективов. Рассказ об истории танцевального искусства, артистах балета, знаменитых танцевальных коллективах, основы правильного питания и гигиенического ухода за телом.

Практический материал: творческое задание.

Первый этап - создать с помощью движений отдельный персонаж (огонь, вода, воздух, земля);

Второй этап - показать отдельный персонаж в действии;

Третий этап - передать взаимосвязь нескольких персонажей;

Четвертый этап - самостоятельно придумать танцевальную миниатюру.

1.2. Тема «Терминология современной хореографии» 2/8»

Теоретический материал: понятия - французская терминология современной хореографии: Allonge, Arabesque, Assemble, Balanse, pas.

Практический материал: использование и применение в ходе занятий терминологии современной хореографии.

Выполнение игровой танцевальной композиции, состоящей из прыжков, переступаний и покачивающихся движений: «танцевальная мозаика».

Раздел 2. «Базовая техническая подготовка»

2.1. Тема «Классический экзерсис. Станок» 4/14

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений,

Понятия: классический экзерсис, техника исполнения движений, станок, координация осанки, походка, выворотность ног и эластичность подъема, постановка ног и рук, опорная и работающая ноги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), основная стойка, интервал, культура исполнения упражнений.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

Выполнение упражнений классического экзерсиса для выработки культуры движений.

- упражнение для правильной осанки;
 - упражнения для правильной или легкой походки:
 - ходьба по ровной поверхности;
 - по наклонной плоскости;
 - по лестнице с небольшим грузом на голове;
 - ходьба на пятках и пальцах с разной длиной шага, в разном темпе, специальными шагами;
 - ходьба в полуприседе.
 - упражнения для правильной постановки рук:
 - сюжетные игры с держанием подходящих предметов перед грудью или над головой;
 - поднимание округленных рук вперед и задержка их в этом положении;
 - опускание рук в стороны с задержкой и круговые движения перед туловищем;
 - поочередные и одновременные поднимания рук из различных и.п. перед зеркалом.
 - упражнения для правильной постановки ног:
 - игры в положении сидя со сгибанием и разгибанием стоп;
 - игры сидя на пятках;
 - упражнения в положении сидя и лежа;
 - сгибание и разгибание ног во всех суставах;
 - отведение, приведение, разворачивание наружу в тазобедренных суставах с приложением дополнительного внешнего усилия.
- Экзерсис у станка с plie на пяти позициях. Изучение plie с I позиции ног. После plie в экзерсисе идет battement tendu, которое помогает выработать надежную и прочную выворотность.

- battement tendu из I п. ног в сторону лицом к станку или спиной к станку;
- постановка тела во II и III позиции ног у станка через battement tendu в сторону;
- battement tendu из III позиции во II позицию с plie (с переносом тяжести тела);
- arabesque I, II, III (носком в пол, затем на 45° на 90°);
- «маленькое adagio» с простыми элементами;
- pas assemble в сторону;
- pas assemble с продвижением во всех направлениях.

Все эти «pas» могут комбинироваться и усложняться в зависимости их разучивания.

2.2.Тема: «Элементы общеразвивающих упражнений» 2/18

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: разновидности ходьбы, бега, прыжков; положения рук, маховые, пружинящие, круговые упражнения; образно - имитационные движения, общеразвивающие элементы двигательных действий, равновесия, интервал, подскоки, прямой и боковой галоп, приседания и разнообразие упоров, ловкость, быстрота движения, амплитуда, динамичность, выносливость, акробатика, подвижные игры.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка общеразвивающих упражнений (ОРУ) - элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела.

Выполнение:

- упражнения для развития быстроты:
 - сюжетные и короткие подвижные игры;
 - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
 - упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
 - игры с прыжками;
 - единичные подскоки на мягкой поверхности с одной и двух ног.
- упражнения для развития ловкости:
 - динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх;
 - короткие подвижные игры в сочетании с бегом, бросками и лазаньем;
 - упражнения в статическом и динамическом равновесии, в т.ч. комбинации с акробатическими упражнениями.
- упражнения для развития общей выносливости:
 - общеразвивающие упражнения выполняемые поточным методом в течении 5-6 минут;
 - бег и ходьба.

Раздел 3. «Специальная техническая подготовка»

3.1.Тема «Партнерный экзерсис» 4/24

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: партерный экзерсис, эластичность мышц, растяжка ног и гибкость тела, названия выполняемых упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка).

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

Выполнение:

- упражнения для гибкости тела:
 - упражнение «Кошечка»;
 - упражнение «Рыбка»;
 - упражнение «Фонарик».
- упражнения для растяжки тела:
 - упражнение для растяжки ног «полушпагат»;
 - упражнение для растяжки ног «шпагат».

3.2. Тема: «Общая физическая подготовка» 2/16

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: общая физическая подготовка, нагрузка, силовые упражнения и развивающие упражнения; названия выполняемых упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка), позы и висы, приседания и полуприседы, подтягивания, динамика, темп, подходы, упоры в различных позах.

Практическая подготовка: выполнение упражнений общей физической подготовки:

- упражнения для развития силы ног:
 - приседания на одной и двух ногах;
 - толкание груза в положении лежа;
 - сгибание и разгибание ног сидя и лежа на спине;
 - фиксирование полуприседа;
 - упражнения для развития силы мышц спины: поднимание ног, лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:
 - удержание позы «уголок» в положении виса;
 - «березка» укрепляет поясничные мышцы спины.
- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:
 - отжимание-сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе.

Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение»

4.1. Тема «Танцевальные связки» 2/14

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений. Показ движений.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носка),

выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, счет, акцент, выразительность, прослушивание музыки.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

- 1-я восьмерка: 1-полуприсед с наклоном вправо, 2-вернуться в и.п., на 3-4 тоже влево, 5-поворот переступанием на 360*, 6- руки вверх, 7- правую отставить назад, небольшой наклон назад, 8-вернуться в и.п.
- 2-я восьмерка: 1-2-поднимая руки в сторону, встать на полупальцы, 3-4-полуприсед руки внизу, 5-6-то же, что 1-2, 7-8-руки поднять и опустить вниз.
- 3-я восьмерка: 1-2-выпад влево, руки влево, вверх, взгляд на цветы, 3-стоять, 4-вернуться в и.п., 5-8-то же в правую сторону.
- 4-я восьмерка: 1-4-первые номера упор присев, вторые обходят мелкими шагами, покачивая розами над головой влево-вправо, 5-8-поменяться ролями.
- 5-я восьмерка: 1-4-легким вальсовым бегом дети образуют круг, руки на поясе, розы цветами вверх, 5-6-поворот переступанием на 360* направо, руки вверх, 7-стать лицом в круг на полупальцах, руки вперед, 8- о.с., руки на пояс.
- 6-я восьмерка: 1-2-поднять руки в стороны, 3-4-вальсовый шаг вправо и влево, 5-6-руки вверх, сбежаться к центру круга, 7- образовать маленький круг, повернувшись спиной к центру, 8- встать на полупальцы.

4.2.Тема: «Танцевальные композиции» 2/24

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений. Показ танцевальных движений.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носок), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, влево, вправо, диагональ, круг, линии, синхронность, эмоциональная выразительность, ориентация пространства, самостоятельность выполнения, прослушивание музыки.

Практический материал: разучивание «Танца с розами» на мелодию песни «Мари-красивая девочка».

Выполнение и отработка:

- *базовые положения корпуса в танце:* постановка корпуса - позвоночник вытянут, талия удлиненная, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голова прямо.
- *положение рук и кистей в танце:* позиции рук - промежуточные или производные от подготовительного положения, от 1-й и 3-й позиции рук. Кисти рук - сначала большой палец прижимается к среднему, затем лишь направляется к нему.

- *положение ног в танце*: точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении.
- *движения частей тела*: отдельные движения для каждой части тела.
- *ритмичность*: исполнение движений танца под музыку в определенном ритме.
- *ориентация в пространстве*: вправо-влево, вверх-вниз, вперед-назад и т.д.
- *музыкальность и эмоциональность*: через игры на движения под музыку учащиеся должны вживаться и передавать тот образ, который они представляют под данную музыку.
- *координация движений*: сочетание движений рук, ног, головы одновременно.

Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка»

5.1. Тема «Музыкальные сюжетные игры» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений и игр, самостоятельное создание различных образов.

Понятия: игра, темп, ритм, импровизация, сюжетные этюды, ориентация в пространстве, круг, шеренга, линии.

Практический материал: прослушивание звуков, распознавание ритма. Развивающие музыкальные сюжетные игры:

- сюжетные игры на распознавание ритма м/р 2/4: дети сидят на коленях, на сильный звук ударяют руками по полу, на слабый – по коленям.

- упражнения на распознавания м/р $\frac{3}{4}$: на сильный звук-хлопок в ладоши, на два следующие-на полу;

- в кругу, взявшись за руки, на сильный звук топнуть ногой, на следующие-легкое переступание.

- упражнения на распознавание музыкального темпа: группа делится на две группы. Если музыка звучит медленно, ритм воспроизводит одна группа, если быстро – другая.

5.2. Тема «Итоговое» 1/1. Открытое занятие.

Практический материал: опрос по терминологии, выполнение упражнений, показ мини-этюда.

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Форма организации детей, формы занятий | Формы аттестации, диагностики контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|---------------------------------------|--|---|
| | | Всего | Теория | Практика | Индивидуальные занятия и консультации | | |
| 1 | Раздел 1. «Основы знаний» | | | | | | |
| 1.1 | «Техника безопасности» | 2 | 1 | 1 | | Фронтальная, практическое задание | пед. наблюдение, опрос |
| 1.2 | «Терминология современной хореографии» | 10 | 2 | 8 | | Фронтальная, практическое задание | пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей, опрос |
| 2 | Раздел 2. «Базовая техническая подготовка» | | | | | | |
| 2.1 | «Классический экзерсис» | 40 | 4 | 36 | | Фронтальная, занятие - тренировка | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 2.2 | «Элементы общеразвивающих упражнений» | 26 | 2 | 24 | | Фронтальная, занятие-тренировка | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности, |
| 3 | Раздел 3. «Специальная техническая подготовка» | | | | | | |
| 3.1 | «Партерный экзерсис» | 30 | 4 | 26 | | Фронтальная, занятие-тренировка | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности, промежуточная диагностика |
| 3.2 | «Общая физическая подготовка» | 28 | 2 | 26 | | Фронтальная, занятие-тренировка | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности |

| | | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|-----------------------------------|---|
| | | | | | | | детей, анализ продукта деятельности |
| 4 | Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение» | | | | | | |
| 4.1 | «Adagio классического танца» | 30 | 2 | 28 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 4.2 | «Танцевальные связки с мячом» | 40 | 2 | 38 | | Групповая, практическое занятие | пед. наблюдение, опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности итоговая диагностика |
| 5 | Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка» | | | | | | |
| 5.1 | «Музыкальные сюжетные занятия» | 8 | 1 | 7 | | Групповая, практическое занятие | пед. наблюдение игровые и творческие задания, |
| 5.2 | «Спортивные подвижные игры» | 8 | 1 | 7 | | Групповая, занятие-игра | игровые упражнения, анализ процесса деятельности детей |
| 5.3 | «Итоговое» | 2 | 1 | 1 | | Групповая, открытое занятие | анализ продукта деятельности |

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. «Основы знаний»

1.1. Тема «Инструктаж по ТБ и ПДД и ПБ. 1/1

Теоретический материал: беседа по правилам поведения во время занятий в хореографическом зале, о мерах предупреждения травм во время выполнения упражнений, объяснение обучающихся изучаемого материала. Демонстрация наглядных пособий: картин, слайдов, фото выступлений танцевальных коллективов. Рассказ об истории танцевального искусства, о новых танцевальных направлениях, артистах балета, знаменитых танцевальных коллективах. Знакомство с современным молодёжным

направлением в танце в стиле «Диско». Основы правильного питания и гигиенического ухода за телом.

Практический материал: выполнение движений современного молодежного танца в стиле «Диско»:

- «пружинка»;
- круговые вращения правой и левой рукой от локтя;
- хлопки в ладоши;
- удары ладошами по ногам;
- разворот прыжком вправо влево;
- прыжок с поворотом вправо, влево (на месте);
- приставные шаги в сторону с хлопком.

1.2. Тема «Терминология современной хореографии» 2/8

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: французская терминология современной хореографии: battement tendu jete, battement frappe, battement developpe, releve.

Практический материал: использование и применение в ходе занятий терминологии современной хореографии.

- battement developpe из III и V п. ног лицом к станку в сторону вперед и назад;
- releve подъем на полупальцы из II – й позиции ног в demi-plie;
- battement tendu jete из III-й позиции ног, вытянутое движение броском работающей ноги; из I, III позиции ног во все направления.
- battement frappe из III-й позиции ног ударное движение работающей ноги носком в пол сторону, вперед и назад.

Раздел 2. «Базовая техническая подготовка»

2.1. Тема «Классический экзерсис» 4/36

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: классический экзерсис, техника исполнения движений, координация осанки, походка, выворотность ног и эластичность подъема, постановка ног и рук, опорной и работающей ноги, вытягивание колен и пальцев ног (носки), основная стойка, интервал, культура исполнения упражнения.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений.

Выполнение:

- упражнение для правильной осанки;
- упражнения для правильной или легкой походки:
- ходьба по ровной поверхности;
- по наклонной плоскости;
- по лестнице с небольшим грузом на голове;
- ходьба на пятках и пальцах с разной длиной шага, в разном темпе,

специальными шагами;

- ходьба в полуприседе.

- упражнения для правильной постановки рук:

- сюжетные игры с держанием подходящих предметов перед грудью или над головой;

- поднимание округленных рук вперед и задержка их в этом положении;

- опускание рук в стороны с задержкой и круговые движения перед туловищем;

- поочередные и одновременные поднимания рук из различных и.п. перед зеркалом.

- упражнения для правильной постановки ног:

- игры в положении сидя со сгибанием и разгибанием стоп;

- игры сидя на пятках;

- упражнения в положении сидя и лежа;

- сгибание и разгибание ног во всех суставах;

- отведение, приведение, разворачивание наружу в тазобедренных суставах с приложением дополнительного внешнего усилия.

2.2. Тема: «Элементы общеразвивающих упражнений» 2/24

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: общеразвивающие упражнения, гибкость, растяжка, пояснение техники выполняемых упражнений, наклоны в различных направлениях, повороты, маховые движения ног, круговые вращения рук, прыжковые элементы, приседания и полуприседания, вращения туловищем, стойки в различных упорах, подскоки, равновесия, волнообразные движения.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ).

- упражнения для развития быстроты:

- сюжетные и короткие подвижные игры;

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;

- игры с прыжками;

- единичные подскоки на мягкой поверхности с одной и двух ног.

- упражнения для развития ловкости:

- динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх;

- короткие подвижные игры в сочетании с бегом, бросками и лазаньем;

- упражнения в статическом и динамическом равновесии, в т.ч. комбинации с акробатическими упражнениями.

- упражнения для развития общей выносливости:

- общеразвивающие упражнения выполняемые поточным методом в течении 5-6 минут;

- бег и ходьба.

Раздел 3. «Специальная техническая подготовка»

3.1. Тема «Партерный экзерсис» 4/26

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: партерный экзерсис, эластичность мышц, растяжка ног и гибкость тела, названия выполняемых упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка), техника выполняемых упражнений.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений. Выполнение партерных упражнений:

- упражнение для гибкости из положения лежа на спине «Мост»;
- «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене;
- упражнения для растяжки позвоночника «Складка ноги вместе»;
- упражнения для растяжки ног «Складка ноги врозь».

3.2. Тема: «Общая физическая подготовка» 2/26

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: общая физическая подготовка, техника выполнения, позы, упражнения, гибкость, растяжка, названия выполняемых упражнений.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений. Выполнение упражнений.

- упражнения для развития силы ног:
 - приседания на одной и двух ногах;
 - толкание груза в положении лежа;
 - сгибание и разгибание ног сидя и лежа на спине;
 - фиксирование полуприседа.
- упражнения для развития силы мышц спины:
 - поднимание ног лежа на животе;
 - одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».
- упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:
 - удержание позы «уголок» в положении виса;
 - «березка» укрепляет поясничные мышцы спины.
- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:
 - отжимание-сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе.

Партерные упражнения включаются в учебную программу как элементы общей физической подготовки.

- упражнения для гибкости тела:
 - упражнение «кошечка»;
 - упражнение «рыбка».

- упражнения для растяжки тела:
 - упражнение для растяжки ног «шпагат».

Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение»

4.1. Тема «adagio классического танца» 2/28

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности. Показ упражнений.

Понятия: ераulement, en face, adagio, double frappe, музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, влево, вправо, диагональ, круг, линии, синхронность, эмоциональная выразительность, ориентация пространства, самостоятельность выполнения, прослушивание музыки, французская терминология современной хореографии, повороты, позиции, позы, комбинации, переходы, музыкальный размер.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений. Выполнение упражнений:

- повороты корпуса из положения en face, в ераulement и обратно в en face;
- вынос на середину зала всех движений экзерсиса у станка;
- добавление к plie, во всех позициях простейших developpe;
- добавление к plie, в позициях demi-rond de jambe, developpe и большие позы;
- «Маленькое adagio» (не более 8 тактов по 4/4), соединяя его в комбинации в battements tendu и jete. Затем «Маленькое adagio» усложнить поворотами в больших позах, длительной устойчивостью на полупальцах и позах на 90°, переходами из позы в позу, tour и т.п. Темп ускоряется.

Выполнение основных движений классического экзерсиса на середине зала (выполняются каждое занятие):

-adagio;

-battement tendu;

-battement jete;

-большие battement;

-battement frappe;

-double frappe.

4.2. Тема: «Танцевальные связки с мячом» 2/38

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности. Показ упражнений.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, влево, вправо, диагональ, круг, линии, синхронность, эмоциональная выразительность, ориентация пространства, самостоятельность выполнения, прослушивание музыки, бросок, ловля, поворот, линия, круг, диагональ, выпад, музыкальный размер.

Практический материал: работа под счет педагога, разучивание и отработка упражнений. Выполнение танцевальных связок:

- 1-я восьмерка: 1-горизонтальный наклон, руки вперед, 2-пауза, 3-4-вернуться в и.п., 5-6-поворот налево на 360* переступанием, мяч между ладонями над головой, 7-8-подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п.
- 2-восьмерка: 1-2-первая и третья колонны отставляют левую ногу в сторону, вторая и четвертая-правую, наклон к отставленной ноге, мяч вверх, взгляд на мяч, 3-4-и.п., 5-6-то же в другую сторону.
- 3-я восьмерка: 1-3 стать в круг, мяч сбоку под правой согнутой рукой, левая рука в сторону, 4-стать на носки, правую руку вперед, мяч на ладони, левая рука внизу, 5-8 три шага на носках по кругу, поднимая мяч вверх, 8-остановится лицом в круг, мяч вперед.
- 4-я восьмерка: 1-2 выпад правой, мяч вперед, 3-4 глубокий наклон назад, мяч вверх, 5-6 приставить левую к правой. Мячом коснуться пола перед собой, 7-8 – выпрямиться и перестроится в ряды лицом друг к другу.
- 5-я восьмерка: 1-2 первый и третий ряды из полуприседа перекатывают мячи второму и четвертому рядам, те бросают мячи первому и второму рядам, 3-4 поймать мяч двумя руками, 5-6 то же, что 1-2, 7-8 поймав мяч, с поворотом налево и направо встать в две колонны.
- 6-я восьмерка: 1-2 полуприсед, мяч положить на пол справа от себя, выпрямиться, руки опустить, 3-4 обежать вокруг мяча, положив правую руку на мяч, левую в сторону, 5-6 взять мяч двумя руками, выпрямиться, 7-8 выпад правой в сторону, руки вперед-вверх-вправо, взгляд на мяч.

Раздел 5. «Вспомогательная техническая подготовка»

5.1. Тема «Музыкальные сюжетные занятия» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений и игр, самостоятельное создание различных образов.

Понятия: музыкальность, сюжет, элементы движений при работе в парах по кругу, интервалы, координация движения, творческое воображение, память, внимание, сопереживание, музыкальный размер, темп, ритм; сценический образ, актерское мастерство.

Практический материал: игра – драматизация для детей младшей возрастной категории, для создания композиции на основе объединения музыки и движения в одно целое самостоятельное произведение, за счет резкой и неожиданной смены ритмов, с использованием средств выразительности.

- тема «Действие эмоций».

5.2. Тема: «Сюжетно-распознавательные игры» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом,

техника безопасности во время выполнения упражнений и игр, самостоятельное создание различных образов.

Понятия: сюжетно-распознавательная игра, ритм, распознавание звуков, музыкальный размер, память, темп, шеренга, линия, координация перестроения, актерское мастерство, импровизация.

Практический материал:

- сюжетные игры на распознавание ритма м/р 2/4: дети сидят на коленях, на сильный звук ударяют руками по полу, на слабый – по коленям;
- упражнения на распознавание м/р $\frac{3}{4}$ - на сильный звук-хлопок в ладоши, на два следующие - на полу; в кругу, взявшись за руки, на сильный звук топнуть ногой, на следующие - легкое переступание;
- упражнения на распознавание музыкального темпа: группа делится на две шеренги. Если музыка звучит медленно, ритм воспроизводит одна шеренга, если быстро, то - другая.

5.3.Тема «Итоговое» 1/1. Открытое занятие.

Практический материал: опрос по терминологии, выполнение упражнений. Импровизация миниатюры.

Учебно-тематический план 4-й год обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Форма организаци и детей, формы занятий | Формы аттестации, диагностики контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|---------------------------------------|---|--|
| | | Всего | Теория | Практика | Индивидуальные занятия и консультации | | |
| 1 | Раздел 1. «Основы знаний» | | | | | | |
| 1.1 | «Техника безопасности» | 2 | 1 | 1 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, |
| 1.2 | «Терминология современной хореографии» | 10 | 2 | 8 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, анализ процесса деятельности детей |
| 2 | Раздел 2. «Базовая техническая подготовка» | | | | | | |
| 2.1 | «Классический экзерсис. Станок.» | 40 | 4 | 36 | | Фронтальная, занятие-тренировка | анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |

| | | | | | | | |
|-----|--|----|---|----|--|---------------------------------|---|
| 2.2 | «Элементы общеразвивающих упражнений» | 24 | 2 | 22 | | Фронтальная, занятие-тренировка | анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 3 | Раздел 3. «Специальная техническая подготовка» | | | | | | |
| 3.1 | «Партерный экзерсис» | 28 | 4 | 24 | | Фронтальная, занятие-тренировка | анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности, промежуточная диагностика |
| 3.2 | «Общая физическая подготовка» | 20 | 2 | 18 | | Фронтальная, занятие-тренировка | анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 3.3 | «Акробатика» | 10 | 2 | 8 | | Фронтальная, занятие-тренировка | анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 4 | Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение» | | | | | | |
| 4.1 | «Историко-бытовой танец» | 30 | 2 | 28 | | Групповая, практическое занятие | анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 4.2 | «Танцевальные композиции» | 43 | 4 | 39 | | Групповая, практическое занятие | анализ процесса деятельности детей, анализ |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|----|-----|---|---------------------------------|--|
| | | | | | | | продукта деятельности итоговая диагностика |
| 5 | Раздел 5. «Актерское мастерство» | | | | | | |
| 5.1 | «Сценическое внимание» | 6 | 1 | 5 | 2 | Групповая, практическое занятие | пед. наблюдение, игровые и творческие задания, анализ продукта деятельности, |
| 5.2 | «Импровизация» | 6 | 1 | 5 | 3 | Групповая, занятие-импровизация | игровые задания, пед. наблюдение |
| 5.3 | «Итоговое» | 2 | 1 | 1 | | Групповая, открытое занятие | анализ продукта деятельности |
| 6 | Итого часов: | 222 | 26 | 196 | 5 | | |

Содержание программы четвёртого года обучения

Раздел 1. «Основы знаний»

1.1. Тема «Инструктаж по ТБ и ПДД и ПБ. 1/1

Теоретический материал: беседа по правилам поведения во время занятий в хореографическом зале, о мерах предупреждения травм во время выполнения упражнений, объяснение обучающихся изучаемого материала. Демонстрация наглядных пособий: картин, слайдов, фото выступлений танцевальных коллективов. Рассказ об истории танцевального искусства, о новых танцевальных направлениях, артистах балета, знаменитых танцевальных коллективах. Основы правильного питания и гигиенического ухода за телом.

Практический материал: разучивание танцевальной миниатюры «Кукловоды» (используется в качестве развлечения в форме хореографической театрализованной сценки).

1.2. Тема «Терминология современной хореографии» 2/8

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом.

Понятия: французская терминология современной хореографии: Grand battement jete, preparation (подготовка).

Практический материал: использовать и применять в ходе занятий терминологию современной хореографии. Упражнения с применением новых понятий у станка и на середине зала.

1. Grand battement jete на 60`-90` из I позиции в сторону лицом к станку.
2. Вперед лицом в центр зала.
3. Назад лицом к станку.
4. Preparation (подготовка).

Раздел 2. «Базовая техническая подготовка»

2.1. Тема «Классический экзерсис. Станок» 4/36

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: классический экзерсис, техника исполнения движений, координация осанки, походка, выворотность ног и эластичность подъема, постановка ног и рук, опорной и работающей ноги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), основная стойка, интервал, культура исполнения упражнения, станок, en dehors, en dedans, aplomb.

Практический материал: выполнение упражнений, использование и применение при выполнении упражнений терминологии современной хореографии. Выполнение упражнений классического экзерсиса у станка из положения стоя боком:

- *en dehors:* из V – й позиции ног, открыть правую ногу во II – ю позицию на 45*. Отсюда носок описывает овал, растянутый в сторону слева направо, начиная с задней его дуги. Колено сгибается. Носок доводится до икры;
- *en dedans:* при движении *en dedans* нога начинает описывать овал с передней его дуги и вразрез с общепринятым правилом. Закончив движение опускается в V – ю позицию вперед;
- *Aplomb у станка:* ноги в V – й позиции, правая нога впереди. Упор всего тела на левой ноге, правая скользит вперед не отрывая носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя выворотной пятку. В момент возвращения ноги на место, необходимо как можно выворотнее ставить ступню, достигая V – й позиции ног.

2.2. Тема: «Элементы общеразвивающих упражнений» 2/22

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: общеразвивающие упражнения, гибкость, растяжка, пояснение техники выполняемых упражнений, наклоны в различных направлениях, повороты, маховые движения ног, круговые вращения рук, прыжковые элементы, приседания и полуприседания, вращения туловищем, стойки в различных упорах, подскоки, равновесия, волнообразные движения, акробатика.

Практический материал: выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ):

- упражнения для развития быстроты:
 - сюжетные и короткие подвижные игры;
 - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
 - упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
 - игры с прыжками;
 - единичные подскоки на мягкой поверхности с одной и двух ног.
- упражнения для развития ловкости:
 - динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх;
 - короткие подвижные игры в сочетании с бегом, бросками и лазаньем;
 - упражнения в статическом и динамическом равновесии, в т.ч. комбинации с акробатическими упражнениями.
- упражнения для развития общей выносливости:
 - общеразвивающие упражнения выполняемые поточным методом в течении 5-6 минут;
 - бег и ходьба.

Раздел 3. «Специальная техническая подготовка»

3.1. Тема «Партерный экзерсис» 4/24

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: партерный экзерсис, эластичность мышц, растяжка ног и гибкость тела, названия выполняемых упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка), техника выполняемых упражнений, упоры.

Практический материал: выполнение упражнений партерного экзерсиса:

- упражнение для гибкости мышц спины из положения стоя «Мост» с поднятой ногой в положение «шпагат»;
- упражнение для гибкости мышц спины из положения стоя «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене с высоко поднятой ногой;
- упражнение для растяжки позвоночника - вертикальная «Складка ноги вместе» из исходного положения упор сидя с обхватом ног;
- упражнение для растяжки «Складка ноги врозь» с разведением ног в поперечный «шпагат».

3.2. Тема: «Общая физическая подготовка» 2/18

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: общая физическая подготовка, техника выполнения, позы, упоры, упражнения, гибкость, растяжка, названия выполняемых упражнений, бросок и ловля, устойчивость и равновесие.

Практический материал: выполнение упражнений общей физической подготовки:

- комплекс упражнений на силу ног и устойчивость;
- упражнение «Быстрые подскоки» в приседе;
- упражнение «Броски и ловля мяча»;

- упражнение для укрепления мышц живота «Пылесосы».

3.3.Тема: «Акробатика» 2/8

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: спортивно-танцевальная акробатика, техника выполнения, позы, упражнения, гибкость, растяжка, выносливость, фаза, группировка, перекат, кувырок.

Практический материал: выполнение упражнений спортивной акробатики:

- передний кувырок;
- задний кувырок;
- боковой кувырок;
- боковой перекат «бомбочка».

Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение»

4.1.Тема «Историко-бытовой танец» 2/28

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, историко-бытовой танец, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носки), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, влево, вправо, диагональ, круг, линии, синхронность, эмоциональная выразительность, ориентация пространства, самостоятельность выполнения, прослушивание музыки, французская терминология современной хореографии, повороты, позиции, позы, комбинации, переходы, музыкальный размер.

Практический материал: выполнение танцевальных движений:

- шаги (бытовой и легкий танцевальный шаг);
- положение корпуса, головы, плеч, рук, ног – аналогично классическому танцу;
- девочки держат юбочку слегка спереди;
- позиции рук (аналогично классическому танцу);
- позиции ног (аналогично классическому танцу, но чаще применяется III позиция);
- «Па» польки, галопа.

4.2.Тема «Танцевальные композиции» 4/39

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носки), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, влево, вправо, диагональ, круг, линии, синхронность, эмоциональная выразительность, ориентация пространства, самостоятельность выполнения,

прослушивание музыки, французская терминология современной хореографии, повороты, позиции, позы, комбинации, переходы, музыкальный размер, народная стилизация, подскоки, хлопки, притопы, перестроения, виды шагов.

Практический материал: выполнение движений народно-стилизованного танца «Девичьи забавы»:

- «Хлопушки» (в основе танца подскоки по кругу, хлопки в ладоши, притопы);
- «Прогулка» (простые шаги с выставлением ноги на каблук, шаги в повороте);
- переход («противоход» для смены пары).

Раздел 5. «Актёрское мастерство»

5.1. Тема «Сценическое внимание» 1/2/2

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений, игр и заданий. Создание различных образов.

Понятия: сценическое внимание, сюжет, память, темп, шеренга, линия, координация перестроения, актёрское мастерство, импровизация, жесты и мимика, оригинальность исполнения, действие, индивидуальность, эмоциональность, ориентация в пространстве.

Практический материал:

- музыкально-хореографическая миниатюра «Оркестр» выполняется как в групповой, так и в индивидуальной форме.

5.2. Тема «Импровизация» 1/3/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений, игр и заданий.

Понятия: сценическое внимание, сюжет, ритм, распознавание звуков, музыкальный размер, память, темп, шеренга, линия, координация перестроения, актёрское мастерство, импровизация, жесты и мимика, оригинальность исполнения, действие, индивидуальность, эмоциональность, ориентация в пространстве.

Практический материал: создать воображаемый образ в индивидуальной и групповой форме театрализованной сценки.

- выполнение упражнений на воображение;
- создание различных образов;
- сценка.

5.3. Тема «Итоговое» 1/1. Открытое занятие.

Практический материал: опрос по терминологии, выполнение творческих заданий и упражнений, показ музыкально-танцевальной сценки.

**Учебно-тематический план
7-й год обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Форма организации занятий | Формы аттестации, диагностики контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|---------------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | Индивидуальные занятия и консультации | | |
| 1 | Раздел 1. «Основы знаний» | | | | | | |
| 1.1 | «Техника безопасности» | 2 | 1 | 1 | | Фронтальная, практическое занятие | пед. наблюдение, опрос |
| 1.2 | «Терминология современной хореографии» | 10 | 2 | 8 | | Фронтальная, практическое занятие | опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 2 | Раздел 2. «Базовая техническая подготовка» | | | | | | |
| 2.1 | «Классический экзерсис. Станок» | 28 | 4 | 24 | | Фронтальная, занятие-тренировка | опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 2.2 | «Элементы общеразвивающих упражнений» | 24 | 2 | 22 | | Фронтальная, занятие-тренировка | опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 3 | Раздел 3. «Специальная техническая подготовка» | | | | | | |
| 3.1 | «Партерный экзерсис» | 38 | 4 | 34 | | Фронтальная, занятие-тренировка | опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности, промежуточная диагностика |
| 3.2 | «Волнообразные движения» | 16 | 2 | 14 | | Фронтальная, занятие-тренировка | анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 3.3 | «Общая физическая» | 16 | 2 | 14 | | Фронтальная, занятие- | опрос, анализ процесса |

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|----|-----|---|--|---|
| | подготовка» | | | | | тренировка | деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 4 | Раздел 4. «Музыкальное двигательное обучение» | | | | | | |
| 4.1 | «Танцевальные композиции» | 50 | 4 | 46 | | Групповая, практическое занятие, постановка танца | опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности |
| 4.2 | «Акробатика» | 22 | 2 | 20 | 5 | Групповая, практическое занятие, индивидуальная работа над номером | опрос, анализ процесса деятельности детей, анализ продукта деятельности, итоговая диагностика |
| 5 | Раздел 5. «Актерское мастерство» | | | | | | |
| 5.1 | «Развитие воображения и фантазии» | 8 | 7 | 3 | | Групповая, практическое занятие | пед. наблюдение игровые задания, итоговая диагностика |
| 5.2 | «Сценическое действие» | 8 | 7 | 3 | | Групповая, практическое занятие | пед. наблюдение игровые задания, |
| 5.3 | Итоговое | 2 | 1 | 1 | | Коллективная | отчетный концерт |
| 6 | Итого часов: | 224 | 26 | 198 | 5 | | |

Содержание программы седьмого года обучения

Раздел 1 «Основы знаний»

1.1. Тема «Инструктаж по ТБ и ПДД и ПБ. 1/1

Теоретический материал: беседа по правилам поведения во время занятий в хореографическом зале, о мерах предупреждения травм во время выполнения упражнений, объяснение обучающихся изучаемого материала. Демонстрация наглядных пособий: картин, слайдов, фото выступлений танцевальных коллективов. Рассказ об истории танцевального искусства, о новых танцевальных направлениях, артистах балета, знаменитых танцевальных коллективах. Основы правильного питания и гигиенического ухода за телом.

Практический материал: импровизированный эпизод «Выведи меня из равновесия».

1.2. Тема «Терминология современной хореографии» 2/8

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом.

Понятия: французская терминология современной хореографии.

Практический материал: использовать и применять в ходе занятий выполнения упражнений французскую терминологию современной хореографии: grand plie, sur le cou-de-pied.

Раздел 2 «Базовая техническая подготовка»

2.1.Тема «Классический экзерсис. Станок» 4/24

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: термины классического экзерсиса - grand plie, sur le cou-de-pied, техника исполнения движений, координация осанки, походка, устойчивость, выворотность ног и эластичность подъема, постановка ног и рук, маховая, опорная и работающая ноги, вытягивание колен и пальцев ног (носка), основная стойка, интервал, культура исполнения упражнения, станок, образное и пространственное мышление, художественно-эстетический вкус, выразительность, старание и точность в повторениях.

Практический материал: выполнение - совершенствование упражнений классического экзерсиса у станка.

- и.п. ноги во II-й позиции: «раз» - сделать demi plie, «два» - сделать grand plie;
- согнуть корпус вправо;
- одновременно опустить правую руку, провести ее перед собой влево;
- немного согнуть руку, поднять до уровня талии;
- «три» опуститься с полупальцев, вытянуть колени и согнуть корпус вправо;
- одновременно поднять правую руку над головой;
- круговыми движениями открыть в сторону немного ниже плеча;
- «четыре» выпрямить корпус и голову и поднять правую руку на уровне плеча.

Исходная точка - sur le cou-de-pied. Из этого положения правая нога делает ряд быстрых коротких ударов по пятке левой ноги, сохраняя положение - sur le cou-de-pied. Ударять носком, нога двигается свободно в части ниже колена.

2.2.Тема «Элементы общеразвивающих упражнений» 2/22

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: общеразвивающие упражнения, гибкость, растяжка, пояснение техники выполняемых упражнений, наклоны в различных направлениях, повороты, маховые движения ног, круговые вращения рук, прыжковые элементы, приседания и полуприседания, вращения туловищем, стойки в различных упорах, подскоки, равновесия, волнообразные движения, индивидуальность, акробатика, ходьба и разновидности бега, поточный метод, висы.

Практический материал: выполнение - совершенствование

- движений руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад);

- поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием;
- кругового движения туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног;
- в упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги;
- волнообразного движения телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами);
- моста из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно;
- в вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног;
- из вися стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами;
- упражнения на расслабление мышц всего тела.

Раздел 3 «Специальная техническая подготовка»

3.1. Тема «Партерный экзерсис» 4/34

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: партерный экзерсис, эластичность мышц, растяжка ног и гибкость тела, названия выполняемых упражнений, вытягивание колен и пальцев ног (носка), техника выполняемых упражнений, упоры, выворотность, самоконтроль, коррекция осанки, балетный шаг.

Практический материал: совершенствование

- упражнения партерного экзерсиса для выработки амплитуды балетного шага;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для выработки выворотности ног;
- упражнения для исправления недостатков осанки.

3.2. Тема «Волнообразные движения» 2/14

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: волнообразные движения и их разновидности, техника выполнения, позы, упражнения, гибкость, растяжка, наклон, выпады, пластика, артистизм и выразительность исполнения, пространственное мышление, художественно-эстетический вкус, двигательная память, последовательность, индивидуальность.

Практический материал:

- волны руками выполняются в положении рук в стороны;
- последовательные движения правой, левой рукой;
- несколько непрерывных волн одной рукой и т.п.;
- волна из стойки на полупальцах в полуприседе;

- в стойке на высоких полупальцах;
- боковая волна.

3.3. Тема «Общая физическая подготовка» 2/14

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: общая физическая подготовка, техника выполнения, позы, упражнения, гибкость, растяжка; разновидность махов, наклонов, выпадов; последовательность, дыхательная гимнастика, координация, подвижные игры, физические функции, точность выполнения.

Практический материал:

Комплексы упражнений для общей физической подготовки:

- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба с высоким подниманием бедра и обратным «ходом» ноги;
- скачки на одной ноге в наклоне, на месте или в продвижении вперед, подтягивая колено к груди и отводя другую ногу назад (15-20 повторов);
- прыжки вперед толчком двумя ногами;
- ходьба выпадами;
- смена положения приседа на правой ноге, левая нога в сторону на обратное с поворотом.

Раздел 4 «Музыкальное двигательное обучение»

4.1. Тема «Танцевальные композиции» 4/46

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения танцевальных упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: танцевальная композиция, музыкальное двигательное обучение, «специальные» шаги, «танцевальные» шаги, вытягивание колен и пальцев ног (носки), выразительность и пластика движения, интервал, выворотность, влево, вправо, диагональ, круг, линии, синхронность, эмоциональная выразительность, ориентация пространства, самостоятельность выполнения, прослушивание музыки, французская терминология современной хореографии, повороты, позиции, позы, комбинации, переходы, музыкальный размер, подскоки, хлопки, притопы, перестроения, виды шагов, танцевальная связка, последовательность, синхронность композиционного построения, музыкальная и двигательная память, акцент.

Практический материал: совершенствование движений используемых в танцах.

1. Движение «Веровочка»

- III – я позиция ног, правая нога впереди;
- с легким подскоком проскользнуть вперед на низких полупальцах левой ногой;
- колено слегка присогнуто;
- правая нога сгибаясь в колене, поднимается спереди около левой ноги и переводится назад за левую ногу;
- колено направлено в сторону, подъем вытянут;

- правая нога опускается на низкие полупальцы позади левой ноги в III –ю позицию ног;
- колено слегка присогнуто;
- правая нога с легким подскоком проскальзывает спереди и переводится на правую ногу;
- левая нога опускается на низкие полупальцы позади правой ноги.

2. Упражнение «Ножницы»

- из и.п. «нормального» сделать полуприседание
- затем «скачек», во время которого, правая рука и вытянутая левая нога выбрасываются вперед;
- левая рука и вытянутая правая нога – назад.

3. Упражнение «Щучка на руках»

- упор сзади на полусогнутые руки;
- резко выбросить прямые вытянутые ноги вверх к голове;
- вернуть в исходное положение.

4.2. Тема «Акробатика» 2/20/5

Теоретический материал: ознакомление обучающихся с учебным материалом; травмы, которые можно получить во время выполнения упражнений, если не соблюдать технику безопасности.

Понятия: спортивно-танцевальная акробатика, техника выполнения, позы, упражнения, гибкость, растяжка, выносливость, фаза, группировка, перекат, поддержки, парные акробатические упражнения, разновидности наклонов, опора, колесо, равновесия, вольные упражнения, устойчивость, динамика, точность исполнения, координация, интервал, общий центр тяжести, дыхательная гимнастика.

Практический материал:

- акробатические упражнения в парах;
- групповые акробатические поддержки;
- равновесия в парах;

Индивидуальные упражнения:

- вольные упражнения;
- перекаты назад в стойку на лопатках с опорой руками под спину;
- упражнение “колесо” (вправо, влево);
- прыжок, прогнувшись с поворотом на 360% .

Раздел 5 «Актерское мастерство»

5.1. Тема «Развитие воображения и фантазии» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений, игр и заданий. Самостоятельное создание различных образов.

Понятия: сценическое внимание, ориентация в пространстве, память, актерское мастерство, мимика и жесты, действие, индивидуальность, импровизация, эмоциональное состояние, последовательность действий, мелодия и движение, артистизм и выразительность, ассоциации, фантазия.

Практический материал:

- творческое задание «Разные человечки» для развития воображения и фантазии;
- актерская игра для выражения эмоционального состояния души «История вещи».

5.2.Тема «Сценическое действие» 1/3

Теоретический материал: знакомство обучающихся с учебным материалом, техника безопасности во время выполнения упражнений, игр и заданий. Самостоятельное создание различных образов.

Понятия: сценическое внимание, ориентация в пространстве, память, актерское мастерство, мимика и жесты, действие, индивидуальность, импровизация, эмоциональное состояние, последовательность действий, мелодия и движение, артистизм и выразительность, ассоциации, фантазия.

Практический материал:

- импровизация в стиле танцевальной миниатюры: «Капля», «Речка», «Океан».

5.3.Тема «Итоговое» 1/1.

Практический материал: викторина по терминологии; импровизация постановки танца «О чем говорит движение».

IV. Методическое обеспечение

Программно – методическое обеспечение:

- общеобразовательная программа;
- специальная литература.
- календарно-тематический план.

Условия успешного освоения программы

- Мастерство и квалификация педагога.
- Психологический климат в коллективе.
- Соответствие содержания возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся.
- Мотивация обучающихся.
- Сотрудничество с родителями.
- Связь с внешней средой.

Материально-техническое оснащение:

- хореографический класс, отвечающий санитарно-гигиеническим требованиям; зеркала; ковровое покрытие;
- кладовая, костюмерная, раздевалка;
- гантели, мячи, скакалки, обручи;
- маты;
- скамейки (гимнастические);
- гимнастические стенки;
- атрибуты для танцевальной композиции;
- костюмы для выступлений;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся (спортивные купальники, балетные тапочки);
- теле-видео - аппаратура;
- магнитофон;
- музыкальная фонотека - диски с записями современных эстрадно-ритмических мелодий, классических импровизаций, инструментальные мелодии, ритмы латиноамериканской программы;
- ноутбук;
- перед началом занятий педагог должен лично убедиться в исправности электроприборов.

Кадровое обеспечение

- Мастерство и квалификация педагога, имеющего высшее или среднее специальное педагогическое образование.

Воспитательная работа ведется по следующим направлениям:

- ❖ патриотическое;
- ❖ духовно – нравственное;
- ❖ эстетическое;
- ❖ трудовое и профориентационное;
- ❖ развитие интеллектуальных способностей;
- ❖ общение и досуг;

- ❖ работа с родителями;
- ❖ здоровье сберегающее.

План воспитательной работы объединения

| Основные направления деятельности Цель работы в данном направлении | Виды деятельности | Сроки проведения | Ответственный |
|---|---|----------------------------|---------------|
| Гражданско-патриотическое воспитание | Конкурс рисунка «С чего начинается Родина?» | ноябрь | |
| Духовно-нравственное воспитание | Акция «Вспомним всех поимённо» | май | |
| Здоровьесберегающее воспитание | Беседа о питании танцора | октябрь | |
| Трудовое и профориентационное воспитание | Презентация профессии «Хореограф» | апрель | |
| Эстетическое воспитание | Беседа «Поговорим о том, как мы выглядим» | январь | |
| Общение и досуг | Праздник «День открытых дверей» | сентябрь | |
| Взаимодействие с родителями | Родительские собрания | сентябрь, декабрь, апрель. | |

План работы с родителями

| № | Название мероприятия | Номер группы | Сроки | Место проведения | Примечание |
|---|---|--------------|----------|------------------|------------|
| 1 | Родительское собрание «Давайте познакомимся». Выборы родительского комитета и планирование учебного процесса. | 1,2,3,4,5 | Сентябрь | С.п. «Созвездие» | |
| 2 | Индивидуальные беседы по результатам входной диагностики музыкального двигательного обучения детей. | 1,2,3,4,5 | Октябрь | С.п. «Созвездие» | |
| 3 | Консультации для родителей «Воздействие | 1,2,3,4,5 | Ноябрь | С.п. «Созвездие» | |

| | | | | | |
|---|---|-----------|---------|------------------|--|
| | хореографии на мировоззрение ребенка». | | | | |
| 4 | Индивидуальные беседы с родителями обучающихся. | 1,2,3,4,5 | Декабрь | С.п. «Созвездие» | |
| 5 | Анкетирование родителей с целью выявления интереса в получении информации по вопросам физического развития детей. | 1,2,3,4,5 | Январь | С.п. «Созвездие» | |
| 6 | Участие родителей в «Неделе здоровья». | 1,2,3,4,5 | Февраль | С.п. «Созвездие» | |
| 7 | Беседы с родителями по правилам личной гигиены и здоровому образу жизни детей. | 1,2,3,4,5 | Март | С.п. «Созвездие» | |
| 8 | Индивидуальные беседы по результатам итоговой диагностики. | 1,2,3,4,5 | Апрель | С.п. «Созвездие» | |
| 9 | Родительское собрание на тему: «Подведение итогов учебного года по музыкальному двигательному обучению». | 1,2,3,4,5 | Май | С.п. «Созвездие» | |

Список литературы

Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с поправками от 04.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (с изменениями от 29.12.2022г.)
4. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30 ноября 2016 г. Протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. От 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018г.
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей.
9. Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».
10. Стратегия социально-экономического развития Ростовской области до 2030 года.
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими, образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее- Приказ № 816);
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование,

- 2015г.) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
15. Устав МБУДО «Центр детского творчества» г. Волгодонска.

Список литературы для педагога

Основной:

1. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, **2016**.
2. Ансамбль песни и пляски имени В. С. Локтева Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества. - М.: Пионер, **2016**.
3. Бакина, Светлана Эротизм в хореографическом искусстве / Светлана Бакина. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, **2013**.
4. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, **2016**.
5. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, **2015**.
6. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Л.В. Браиловская. - М.: Феникс, **2015**.
7. Бухвостова, Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. - Орел: ОГИИК, **2002**.
8. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. - М.: Искусство, **2015**.
9. Добровольская, Г. Федор Лопухов / Г. Добровольская. - М.: Искусство, **2015**.
10. Жаки, Грин Хаас Анатомия танца / Жаки Грин Хаас. - М.: Попурри, **2014**.
11. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. - М.: Искусство, **2013**.
12. Костровицкая, В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. - М.: Искусство, **2014**.
13. Крылов, В. Н. Памятка по современному танцу / В.Н. Крылов, Г.И. Беляев. - М.: ГосФилармония на КМВ, **2015**.
14. Кюль, Торстен Энциклопедия танцев от А до Я + CD / Торстен Кюль. - М.: Мой мир, **2013**.
15. Летягова, Т. В. Краткий словарь танцев / Т.В. Летягова. - М.: Флинта, **2014**.
16. Львов-Анохин, Б. Алла Шелест / Б. Львов-Анохин. - М.: Искусство, **2014**.
17. Матвеев, В. Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания / В.Ф. Матвеев. - М.: Планета музыки, Лань, **2013**.
18. Рассел, Джесси Батман (хореография) / Джесси Рассел. - М.: VSD, **2013**.

- 19.Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014.
- 20.Слонимский, Ю. В честь танца / Ю. Слонимский. - М.: Искусство, **2017**.
- 21.Танец. Теория и практика. - Москва: РГГУ, 2016.
- 22.Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.:Лань,Планетамузыки, **2013**.
- 23.Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, **2013**.
- 24.Чистякова, В. В мире танца / В. Чистякова. - М.: Искусство, **2017**.
- 25.Штемпель, Наталья Наталья Штемпель. Урок классического танца. Учебное пособие / Наталья Штемпель. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2014.
- 26.Шубарин, В. А. Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM) / В.А. Шубарин. - М.: Лань, Планета музыки, **2017**
- 27.Эльяш, Николай Авдотья Истомина / Николай Эльяш. - М.: Искусство. Ленинградское отделение, **2015**.
- 28.Яцковский, В. Ф. 100 фигур мазурки / В.Ф. Яцковский. - М.: Лань, Планета музыки, **2014**.

Дополнительный:

- 1.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. М.: Дрофа, 2003.
- 2.. Королева Э.А. Ранние формы танца. - Кишинев, 1987.
3. Коц Я.М. Организация произвольного движения. М., 1975.
4. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: сб. статей. - М., 1995.
- 5.ЛуговскаяА. Ритмические упражнения, игры и пляски. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., «Советский композитор», 1991.
- 6.Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем и танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, «Академия развития», 1997.
- 7.Основы сценического движения / Под ред. И.Э.Коха.- М., 1986.
- 8.Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения // Психологический журнал, 1989.
- 9.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: «Мозайка-синтез.»2000.
10. Тарасов Г.С. Педагогика в системе музыкального образования - М., 1986.
- 11.Фомина Н.А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики / Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004.

12.Фомин А.С. Многофункциональная природа танца и проблемы его изучения // Проблемы танцевальной педагогической деятельности: Психолого-педагогические, региональные и методологические аспекты: Первый Сибирский научно-практический конгресс «Танцы народов Сибири». 10-17.08.2002, г. Новосибирск. Новосибирск: Изд-во ЦЭРИС, 2002.

Список литературы для обучающихся

Основной:

1. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011.
2. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - СПб.: Лань.
3. Базарова, Н.П. Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения. - Л.: ИСКУССТВО, 1984.
4. Бухвостова, Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. - Орел: ОГИИК, 2002.
5. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. - Киев: «Здоровье», 1983.
6. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений // Избранные психологические труды. В 2 т. Т. 2. М., 1986.
7. Захаров, Р. Сочинение танца: страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989.
8. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 4-7 лет. // Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья дошкольников. / под ред. В.И.Усакова. - Красноярск, 1996.
9. Панько Е.А. и др. Развитие познавательных процессов дошкольников: Учебное пособие. - Минск: 1994
10. Петрушин В.И. Музыкальная психология М., 1997.
11. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей - М., Л., 1977
12. Управление движением. /Под ред. А.А. Митькина, М., Наука, 1990.
13. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., Музыка, 1987.

Дополнительный:

- 1.Адеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. - СПб.: Композитор; Санкт-Петербург, 2006.
- 2.Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. - М., 1984.
3. Фомин А.С. Танец как раздел физической культуры // Сибирский учитель. 2003.
4. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. - М.: Лань: Планета музыки; СПб., 2011.
- 1.Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной. М.: Физкультура и спорт, 1986.

- 2.Ермолин С.Н., Сиднева П.В. Питание и контроль массы тела. – М.: Федерация Аэробики России, 1999.
- 3.Карпан Ю.И. Оставайся изящной. – М.: Советский спорт, 1991.
- 4.Макагун М.В., Мазуренко С.А. Идеальная фигура. – М.: Знание, 1990.
- 5.Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1982.

Интернет-ресурсы:

<http://mirtancev.ru>;

<http://www.dance>

