

**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  
«Красота+грация»**

Год обучения: 8, 9, 10-14

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Составитель программы: Меркушова С.П.,  
педагог дополнительного образования  
Срок реализации программы: 2023-2024  
учебный год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота + грация» (далее Программа), художественной направленности составлена на 2023-2024 учебный год, рассчитана на один год обучения, педагог – Меркушова Светлана Павловна, на 3 группы: № 1 (10-14 г. обучения), № 2 (9 г. обучения), № 3 (8 г. обучения).

### ***Программа направлена на:***

- ▶ формирование, раскрытие, развитие творческих способностей и совершенствование творческого потенциала учащихся;
- ▶ удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии;
- ▶ обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- ▶ выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- ▶ создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- ▶ социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- ▶ формирование общей культуры учащихся;
- ▶ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ▶ укрепление здоровья и физического развития воспитанников.

**Новизна** программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества:

- ▶ применение нетрадиционных методов и форм работы в хореографическом коллективе;
- ▶ разработана и апробирована единая система занятий с применением эффективных современных технологий, средств и методов обучения и воспитания хореографическому искусству и физкультурно-спортивной деятельности;
- ▶ синтез классического танца, современной хореографии, акробатики, общей физической подготовки (в дальнейшем ОФП) и оздоровительных двигательных систем (в дальнейшем ОДС);
- ▶ создание конкурентноспособного коллектива и воспитание в нем конкурентно способной личности, понимание каждым своей значимости и важности, индивидуальный подход к каждому обучающемуся, прохождение всех уровней обучения от общекультурного до углубленного.

**Актуальность.** На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, ориентированных на изучение культуры, истории и искусства, охрану здоровья детей. Хореография и спорт обладают огромными возможностями для полноценного художественно-эстетического совершенствования подрастающего поколения, для его гармоничного эстетического, интеллектуального, физического, нравственного, духовного и эмоционального развития.

**Внесенные изменения в дополнительную общеобразовательную программу и их обоснование-** данная рабочая Программа включает в себя модули «Основы знаний (в дальнейшем ОЗ)», «Хореография», «Физкультурно-спортивная деятельность (в дальнейшем ФСД)» для 8-14-го годов обучения, рассчитана на обучение подростков 11-18 лет. Уровень обучения – продвину-тый, предполагает углубленное изучение теоретического и практического мате-риала.

Занятия в группах проводятся в соответствии с индивидуальными спо-собностями каждого обучающегося, закрепляются программные движе-ния базового уровня и осваиваются новые, более сложные движения классиче-ского танца, вводится современная хореография. С 10 - 14 года обучения изу-чаются наиболее сложные движения, необходимые профессиональному танцо-ру и профессиональной ориентации в области хореографии. Усложняются ком-бинированные задания за счет быстрой смены элементов и варьирования музы-кально-ритмического рисунка внутри комбинаций, усложняются координаци-онные задачи.

**Цель рабочей программы:** получение высокого уровня образования, развитие личностных качеств и социально-значимых компетенций обучающих-ся через исполнительскую деятельность.

#### **Задачи:**

##### ***Обучающие:***

- ▶ обобщить систему теоретических знаний правил техники безопасности, основ гигиены и здоровья;
- ▶ обобщить систему теоретических знаний и практических умений в области хореографии, общей физической и спортивной подготовки, предусмотрен-ных для среднего и старшего школьного возраста;
- ▶ совершенствовать технику исполнения, содержательности ракурсов, поз, жестов, отражающих форму и содержание двигательного действия, преду-смотренных для среднего и старшего школьного возраста;
- ▶ учиться эффективно работать над хореографическим произведением мето-дами репетиционной работы; запоминать хореографический материал и воспроизводить хореографические тексты;
- ▶ совершенствовать навыки исполнения танцевального движения, акробати-ческого и сценического трюка в сложных формах и комбинациях;
- ▶ совершенствовать исполнение хореографических произведений и про-грамм в различных жанровых направленностях, техниках и хореографиче-ских формах (соло, дуэт, ансамбль) на высоком уровне;
- ▶ сформировать навыки самостоятельной работы при закреплении и совер-шенствовании техники исполнения отдельных танцевальных движений и комбинаций, трюковых элементов, сольных партий и номеров;
- ▶ совершенствовать индивидуальную художественную интонацию, испол-нительский стиль, используя широкий диапазон средств художественной выразительности, артистизм, яркость и эмоциональность в исполнении танцевальных композиций;

- ▶ совершенствовать способность видеть и исправлять технические, стилевые и иные ошибки собственные и других обучающихся;
- ▶ проявлять способность к критике и самокритике, критически оценивать свои достоинства и недостатки, выбирать пути и средства их развития или устранения;
- ▶ принимать участие в конкурсах, конференциях различного уровня.

#### ***Развивающие:***

- ▶ развивать способность к художественному воплощению хореографического произведения в движении, хореографическом тексте, жесте, ритме, динамике;
- ▶ развивать способность работы над хореографическим произведением наиболее эффективными способами, методами воплощения хореографического образа, собственным исполнительским подходом к хореографии разных стилей; импровизировать и сочинять танцевальные комбинации;
- ▶ совершенствовать физическое, духовное и интеллектуальное саморазвитие, эмоциональную саморегуляцию и самоподдержку;
- ▶ совершенствовать художественные способности и исполнительские качества (пластичность, выразительность, артистичность), двигательную и музыкальную память, художественно-образное мышление;
- ▶ совершенствовать опорно-двигательный аппарат, развивать специальные физические, психомоторные, зрительные и слуховые способности, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и психологическую форму;
- ▶ совершенствовать способности к эстетическому творчеству, готовности к исполнительской и исследовательской деятельности, способствовать развитию творческой инициативы и самовыражению в танце.

#### ***Воспитательные:***

- ▶ способствовать достижению высоких результатов в конкурсах и фестивалях, самоутверждению, самоактуализации и самосовершенствованию;
- ▶ воспитывать потребность в углубленном изучении направлений хореографии; самостоятельно работать с информацией из различных источников, анализировать и отбирать необходимую информацию;
- ▶ воспитывать потребность работать в коллективе (с партнерами в дуэте, в ансамбле, с воспитанниками других коллективов и т.д.), побуждать других, работать сообща для достижения общей цели;
- ▶ укреплять интерес и потребность в общении с искусством, к танцевальному искусству и физической культуре;
- ▶ совершенствовать такие качества, как эмпатийность, принятие и самопринятие, конгруэнтность и креативность;
- ▶ поддерживать мотивацию на продолжение обучения в области хореографии, физической культуры; поддержания здорового образа жизни.

**Объем рабочей программы:** 976 учебных часов в год

## Режим занятий

Уровень обучения	Год обучения	возраст	учебный час	количество занятий в неделю			количество учебных часов в неделю			количество учеб. часов в год			количество учеб. часов по КТП		
				теоретические занятия		Практическое занятие	теоретические занятия		Практическое занятие	теоретические занятия		Практическое занятие	Теоретические занятия		Практическое занятие
				Основы знаний	хореография		ФСД (ОФП)	Основы знаний		хореография	ФСД (ОФП)		Основы знаний	хореография	
Продвинутый	8	11-12	45	2	3	1	2	6	1	72	216	36	73	218	35
	9	12-13	45	2	3	1	2	6	1	72	216	36	72	218	34
	10-14	13-18	45	2	3	1	2	6	1	72	216	36	73	218	35

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

**Формы организации обучающихся на занятии:**

- ▶ фронтальные, групповые, индивидуальные;
- ▶ в разновозрастных группах.

**Формы занятий:**

- ▶ теоретическое занятие;
- ▶ практические занятия, репетиции, тренировки, игры, соревнования;
- ▶ творческие отчеты, концерты, конкурсы, фестивали;
- ▶ дидактические игры, викторины, лекции, беседы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, тренинги, экскурсии, выездные тематические;
- ▶ самостоятельная работа;
- ▶ с использованием сетевого взаимодействия, дистанционных технологий.

### Ожидаемые результаты

**Предметные:**

- ▶ соблюдают технику безопасности;
- ▶ усвоили теоретический и практический материал: знают терминологию и методику исполнения изучаемых упражнений (на французском, английском языке) применяют знания на практике;
- ▶ систематизированы теоретические знания и практические умения в области хореографии, общей физической и спортивной подготовки;
- ▶ ориентируются в истории хореографического искусства; понимают эстетическую значимость хореографии в современном мире; испытывают потребность в углубленном изучении данных направлений хореографии; самостоятельно работают с информацией из различных источников, анализируют и отбирают необходимую информацию;
- ▶ владеют техникой исполнения, содержательности ракурсов, поз, жестов, отражающих форму и содержание двигательного действия;

- ▶ видят и исправляют технические, стилевые и иные ошибки собственные и других обучающихся;
- ▶ эффективно работают над хореографическим произведением методами репетиционной работы; запоминают хореографический материал и воспроизводят хореографические тексты; исполняют танцевальную композицию;
- ▶ владеют навыками исполнения танцевального движения, акробатического и сценического трюка в сложных формах и комбинациях;
- ▶ исполняют хореографические произведения и программы в различных жанровых направленностях, техниках и хореографических формах;
- ▶ сформированы навыки самостоятельной работы при закреплении и совершенствовании техники исполнения отдельных танцевальных движений и комбинаций, трюковых элементов, сольных партий и номеров;
- ▶ принимают участие в конкурсах, конференциях различного уровня.

#### ***Метапредметные:***

- ▶ применяют методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального и физического развития, повышения культурного уровня;
- ▶ используют методы физического воспитания и самовоспитания;
- ▶ осуществляют физическое, духовное и интеллектуальное саморазвитие, эмоциональную саморегуляцию и самоподдержку;
- ▶ способны к художественному воплощению хореографического произведения в движении, хореографическом тексте, жесте, ритме, динамике;
- ▶ владеют эффективными способами работы над хореографическим произведением, методами воплощения хореографического образа;
- ▶ импровизируют и сочиняют танцевальные комбинации;
- ▶ обладают индивидуальной художественной интонацией; используют широкий диапазон средств художественной выразительности; выражают себя артистично, ярко и эмоционально в исполнении танцевальных композиций.

#### ***Личностные:***

- ▶ осознают свою роль и предназначение, выбирают целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, умеют принимать решения;
- ▶ осознают социальную значимость своей деятельности, обладают высокой мотивацией к ее выполнению;
- ▶ умеют ставить цели, самостоятельно выбирают пути её достижения;
- ▶ уважительно и бережно относятся к историческому наследию и культурным традициям;
- ▶ принимают нравственные обязанности по отношению к другим людям и самому себе; способны к критике и самокритике, критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения;
- ▶ владеют различными социальными ролями в коллективе;
- ▶ способны к эмпатийности, принятию и самопринятию, конгруэнтности и креативности в процессе «личностного роста»;
- ▶ достигают высоких результатов в конкурсах различного уровня.

**Формы промежуточной диагностики:** тестирование; зачет; показательные выступления; контрольное занятие; мастер-класс.

**Формы итоговой аттестации:** тестирование; участие в хореографических конкурсах и фестивалях; творческий отчет (концерт).

## Учебно–тематический план Группа № 3 (8-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Инд. работа	Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика			
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>						
1.1	Техника безопасности.	13	13			групповая, инд.-я	Пед. наблюдение, опрос
1.2	История балета	38	38				
1.3	Основы гигиены и здоровья.	22	22				
<b>Итого часов</b>		<b>73</b>	<b>73</b>				
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Хореография</b>						
<b>2.1</b>	<b>Подраздел: Классический танец</b>					Фронтальная, групповая, индивидуальная	Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.
2.1.1	Класс. экзерсис у станка	36	6	30			
2.1.2	Классический экзерсис на середине зала:						
	<i>1. Упр. экзерсиса. Адажио</i>	9	1	8			
	<i>2. Туры и вращения</i>	9	1	8			
2.1.3	Аллегро (прыжки)	18	4	14			
2.1.4	Упражнения на пальцах:						
	<i>Упражнения у станка</i>	9	1	8	4		
	<i>Упр. на середине зала. Аллегро. Туры и вращения</i>	18	2	16	18		
2.1.5	Упражнения в партере	12	1	11			
<b>2.2</b>	<b>Подраздел: Народный танец</b>						
2.2.1	Элементы народного танца.	8	1	7			
<b>2.3</b>	<b>Подраздел: Современная хореография</b>						
2.3.1	Джаз-модерн, контемп.	18	4	14			
2.3.2	Элементы Рок-н-ролла	9	1	8			
<b>3</b>	<b>Раздел 3 «Репетиционно-постановочная работа»</b>						
3.1	Композиции класс. танца.	36	6	30	12		
3.2	Композиции эстр.-совр. танца	36	6	30			
<b>Итого часов</b>		<b>218</b>	<b>36</b>	<b>182</b>	<b>36</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. ФСД</b>						
<b>3.2</b>	<b>Подраздел: «ОФП»</b>					Фронтальная, групповая, индивидуальная	Пед. наблюдение; пед. мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.
	Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).	35	2	33			
<b>Итого часов:</b>		<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>			



## Группа № 2 (9-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Инд. работа	Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика			
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>						
1.1	Техника безопасности.	12	12			групповая, инд.-я	Пед. наблюдение, опрос
1.2	История балета	38	38				
1.3	Основы гигиены и здоровья.	22	22				
<b>Итого часов</b>		<b>72</b>	<b>72</b>				
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Хореография</b>						
<b>2.1</b>	<b>Подраздел: Классический танец</b>					Фронтальная, групповая, индивидуальная	Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.
2.1.1	Класс. экзерсис у станка	36	6	30			
2.1.2	Классический экзерсис на середине зала:						
	3. Упр. экзерсиса. Адажио	9	1	8			
	4. Туры и вращения	9	1	8			
2.1.3	Аллегро (прыжки)	18	4	14			
2.1.4	Упражнения на пальцах:						
	Упражнения у станка	9	1	8	4		
	Упр. на середине зала. Аллегро. Туры и вращения	18	4	14	18		
2.1.5	Упражнения в партере	12	1	11			
<b>2.2</b>	<b>Подраздел: Народный танец</b>						
2.2.1	Элементы народного танца.	8	1	7			
<b>2.3</b>	<b>Подраздел: Современная хореография</b>						
2.3.1	Джаз-модерн, контемп.	18	4	14			
2.3.2	Элементы Рок-н-ролла	9	1	8			
<b>3</b>	<b>Раздел 3 «Репетиционно-постановочная работа»</b>						
3.1	Композиции класс. танца.	36	6	30	12		
3.2	Композиции эстр.-совр. танца	36	6	30			
<b>Итого часов</b>		<b>218</b>	<b>36</b>	<b>182</b>	<b>36</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. ФСД</b>						
<b>3.2</b>	<b>Подраздел: «ОФП»</b>					Фронтальная, групповая, индивидуальная	Пед. наблюдение; пед. мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.
	Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).	34	2	32			
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>			



### Группа № 1 (10-14-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы		Количество часов			Инд. работа	Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
			всего	теория	практика			
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>							
	1.1	Техника безопасности.	10	10			Фронтальная, групповая, инд.	Педагогическое наблюдение, опрос
	1.3	История балета	49	49				
	1.4	Основы гигиены и здоровья	14	14				
<b>Итого часов</b>			<b>73</b>	<b>73</b>				
<b>2</b>	<b>Раздел: Хореография</b>							
<b>2.1</b>	<b>Подраздел: Классический танец</b>							
	2.1.1	Класс. экзерсис у станка	18	2	16		фронтальная, групповая, индивидуальная.	Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.
	2.1.2	Классический экзерсис на середине зала						
		<i>1. Упр. экзерсиса, адажио</i>	18	2	16			
		<i>2. Туры и вращения</i>	18	2	16			
	2.1.3	Аллегро (прыжки)	18	2	16			
	2.1.4	Упражнения на пальцах						
		<i>1. Упражнения у станка</i>	18	2	16			
		<i>2. Упр. на середине зала. Аллегро</i>	18	2	16	18		
	2.1.5	Упражнения в партере	18	2	16			
<b>2.2</b>	<b>Подраздел: Современная хореография</b>							
	<b>2.2.1</b>	Джаз-модерн. Контемп.	16	2	14			
<b>3</b>	<b>Раздел 3 «Репетиционно-постановочная работа»</b>							
<b>3.1</b>	Композиции классического танца.		38	4	34	16		
<b>3.2</b>	Композиции эстр. совр.хор-фии.		38	4	34			
<b>Итого часов</b>			<b>218</b>	<b>24</b>	<b>194</b>	<b>36</b>		
<b>3</b>	<b>ФСД</b>							
<b>3.2</b>	<b>Подраздел: «ОФП»</b>							
	Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).		35	2	33		Фронтальная, групповая, индивидуальная	Пед. наблюдение; пед. мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.
<b>Итого часов:</b>			<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>			

# Содержание

## Продвинутый уровень 8-й год обучения (11-12 лет)

### 1 Раздел «Основы знаний»

#### 1.1 Тема: *Техника безопасности.*

##### *Теория:*

- ▶ Правила поведения в хореографическом зале.
- ▶ Правила дорожной безопасности.
- ▶ Правила пожарной безопасности.
- ▶ Правила поведения в походах, на экскурсиях.
- ▶ Правила поведения на каникулах.
- ▶ Правила поведения на водоемах.
- ▶ Правила поведения при террористической опасности.
- ▶ Профилактика травматизма.
- ▶ Правила поведения в общественном транспорте, в поездках в другой город, страну, в незнакомом помещении, дворцах культуры.
- ▶ Правила поведения в спортивном зале.
- ▶ Правила безопасности выполнения акробатических упражнений.
- ▶ Профилактика травматизма.
- ▶ Правила поведения в походах, на экскурсиях.
- ▶ Правила поведения на водоемах.

#### 1.2 Тема: *История балета*

##### *Теория:* понятия – компоненты хореографического образа.

- ▶ Знакомство и просмотр знаменитых классических постановок балета: «Лавка чудес» (муз. О. Респеги), «Дон Кихот» (муз. Л. Минкуса), «Сильфида» (муз. Х. Левенскольд), «Каменный цветок» (муз. С.С. Прокофьева), «Лебединое озеро» (муз. П. Чайковского), «Белоснежка и семь гномов» (муз. К. Хачатуряна).
- ▶ Беседы, дидактические игры, тесты: «Азбука танца», «Все о балете».

#### 1.3 Тема: *Основы гигиены и здоровья*

##### *Теория:* понятия.

- ▶ Здоровый образ жизни.
- ▶ Беседы о чистоте и порядке.
- ▶ Правила гигиены, спортивная форма.
- ▶ Беседы о правильном питании.
- ▶ Режим дня.

### 2 Раздел «Хореография»

#### 2.1 Подраздел: *Классический танец*

##### 2.1.1 Тема: *Классический экзерсис у станка*

##### *Теория:* понятия - названия упражнений на французском языке.

##### *Практика:* выполнение упражнений у станка.

- ▶ Relevé на полупальцы: в I-ой, II-ой, V-ой, IV-ой позициях, начиная с вытянутых ног и demi-plié.
- ▶ Demi-plié, grand plié в I-ой, II-ой, III-ей, V-ой и IV-ой позициях.

- ▶ **Battement tendu:** с V-ой позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié в V-ой позиции в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки во II-ю позицию, с I-ой и V-ой позиций (pour le pied); demi-plié во II-ю позицию без перехода с опорной ноги и с переходом (dégagé); с passé par terre en face (проведение ноги вперед и назад через I-ю позицию) на вытянутой ноге и на demi-plié в I-й позиции; с demi-plié в IV-ю позицию без перехода и с переходом с опорной ноги (dégagé); с опусканием пятки в IV-ю позицию (pourlepiéd).
- ▶ **Battement tendu jeté:** с I-ой, V-ой позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié в V-ой позиции в сторону, вперед, назад; pour le pied - с сокращением (flex) стопы рабочей ноги с I-ой и V-ой позиций в сторону, вперед, назад; с piqué en face в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и на demi-plié; с balançoire en face на вытянутой ноге и на demi-plié в I-ой позиции.
- ▶ **Rond de jambe par terre en dehors et en dedans** на demi-plié.
- ▶ **Demi-rond de jambe и rond de jambe** на 45° en dehors et en dedans навсейстопенавытянутойногеина plié en face.
- ▶ **Demi-rond de jambe et grand rond de jambe** на 90° en dehors et en dedans навсейстопенавытянутойногеина plié en face.
- ▶ **Положение ноги sur le cou-de-pied** вперед, назад и обхватное.
- ▶ **Battement fondu** в сторону, вперед, назад носком в пол на всей стопе.
- ▶ **Battements outenu:** вперед, в сторону, назад носком в пол; entournant en dehors et en dedans, на 1/2 поворота, носком в пол с раскрытой ноги по II-ой позиции.
- ▶ **Battement frappé** в сторону, вперед, назад, носком в пол на всей стопе.
- ▶ **Petit battement sur le cou-de-pied en face** навсейстопе.
- ▶ **Battement relevé lent** на 45° и на 90° с I-ой и V-ой позиций в сторону, вперед, назад.
- ▶ **Battement développé:** вперед, в сторону, назад.
- ▶ **Grand battement jeté** с I-й и V-й позиций вперед, в сторону, назад.
- ▶ **Pas tombé** на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied.
- ▶ **Pas courbé** на всю стопу и на полупальцы.
- ▶ **Flic** вперед и назад на всей стопе.
- ▶ **Перегибы корпуса** назад и в сторону (лицом и боком к станку в I-ой, II-ой, V-ой позициях, стоя на опорной ноге с рабочей ногой, вытянутой на носок в сторону, вперед, назад без работы рук и с руками).
- ▶ **I-е и III-е port de bras** в I-ой, II-ой, V-ой позициях на всей стопе и на полупальцах; с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону; III-е port de bras с demi-plié на опорной ноге; с plié (растяжкой) без перехода с опорной ноги.
- ▶ **Pas de bourrée suivi** без продвижения и с продвижением в сторону.
- ▶ **Pas de bourrée** с переменной ног en dehors et en dedans: лицом, боком к станку; Pas de bourrée без переменной ног.
- ▶ **Полуповорот (demi-détourné)** в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié.
- ▶ **Полный поворот (détourné)** в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié.
- ▶ **Полуповороты** на одной ноге en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах: с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied.

- ▶ Préparation к pirouette sur le cou-de-pied с V-й, II-й позиций en dehors et dedans.
- ▶ Позы: croisée, effacée, écartée впереди назад, II arabesques носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié.

### 1.1.2 Тема: *Классический экзерсис на середине зала*

**Теория:** понятия - названия упражнений на французском языке.

**Практика:** выполнение упражнений на середине зала.

- ▶ Положение en face, epaulement croisée et effacée.
- ▶ Позы: croisée, effacée, écartée вперед и назад (носком в пол).
- ▶ Arabesques I-й, II-й, III-й.
- ▶ Demi-plié, Grand plié в I-ой, II-ой позициях en face; в V-ой, IV-ой позициях en face и epaulement.
- ▶ I-е, II-е, III-е port de bras.
- ▶ Battement tendu: с I позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié в I позиции в сторону, вперед, назад; с V позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié в V позиции в сторону, вперед, назад; с опусканием пятки во II позицию, с I и V позиций (pour le pied); с demi-plié во II позицию без перехода с опорной ноги и с переходом (dégagé); passé par terre en face (проведение ноги вперед и назад через I позицию) на вытянутой ноге и на demi-plié в I позиции; с demi-plié в IV позицию без перехода и с переходом с опорной ноги (dégagé); с опусканием пятки в IV позицию, с V позиции (pour le pied).
- ▶ Battement tendu jeté: с I-ой позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié в I-ой позиции в сторону, вперед, назад; с V-ой позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié в V-ой позиции в сторону, вперед, назад; pour le pied (с сокращением (flex) стопы рабочей ноги на высоте 45°) с I-ой и V-ой позиций в сторону, вперед, назад; piqué en face в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и на demi-plié; balançoire en face на вытянутой ноге и на demi-plié в I позиции.
- ▶ Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- ▶ Plié-soutenu во всех направлениях.
- ▶ Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе en face на вытянутой ноге и на plié en face.
- ▶ Battement fondu носком в пол во всех направлениях en face.
- ▶ Battement soutenu носком в пол во всех направлениях en face.
- ▶ Battement frappé носком в пол во всех направлениях en face.
- ▶ Battement relevé lent во всех направлениях на 45° и на 90° en face.
- ▶ Battement développé во всех направлениях en face.
- ▶ Grand battement jeté с I и V позиций во всех направлениях en face.
- ▶ Relevé на полупальцы в I-ой, II-ой, V-ой, IV-ой позициях с вытянутых ног и с demi-plié.
- ▶ Pas tombé: на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied; с продвижением и окончанием sur le cou-de-pied, носком в пол.
- ▶ Pas courbé на всю стопу и на полупальцы.
- ▶ Pas de bourrée suivi en face на месте и с продвижением в сторону, вперед, назад, en tournant.
- ▶ Pas de bourrée с переменной ног (en dehors et en dedans): en face и окончанием в epaulement.
- ▶ Pas de bourrée без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону нос-

ком в пол и на 45°.

- ▶ Польшка, галоп, вальс, шаг-tombé, основной шаг танца «Полонез» с продвижением лицом и спиной, в повороте по прямой линии, по диагонали, по кругу, в различные точки класса.
- ▶ Pasdebasques (сценическая форма) вперед и назад,
- ▶ Adagio с последующим усложнением сочетания движений, координации, различными формами port de bras, с работой корпуса и рук, поворотами и наклонами головы.
- ▶ Tempslié (приемом dégagé и glissé): parterre вперед и назад; parterre вперед и назад avесportdebras, с подъемом на полупальцы.

#### *Туры и вращения*

- ▶ Préparation к pirouette sur le cou-de-pied с V-й, II-й, IV-й позиций en dehors et dedans.
- ▶ Полный поворот (détourné) в V позиции, начиная с вытянутых ног и с demiplié, с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied.
- ▶ Tourschaînés (8 поворотов).
- ▶ Soutenu en tournant en dehors et en dedans (целый поворот).
- ▶ Glissade en tournant en dehors et en dedans (целый поворот) с продвижением в сторону и вперед по диагонали.
- ▶ Pirouette en dedans с coupé-шага по прямой (pirouettes piqués) (8).
- ▶ Pirouette en dehors с dégagé по прямой (4-8).

#### **1.1.3 Тема: аллегро (прыжки)**

**Теория:** понятия - «баллон», «элевация», названия упражнений на французском языке.

**Практика:** выполнение упражнений – прыжки.

- ▶ Tempsauté по I-ой, II-ой, V-ой, IV-ой позициям (у станка и на середине) entourant en dehors et en dedans на ¼ поворота.
- ▶ Temps sauté по V-ой позиции с продвижением вперед, в сторону и назад.
- ▶ Changement de pieds (у станка и на середине). Changement de pieds с продвижением вперед, в сторону и назад.
- ▶ Pas échappé во II-ю, IV-ю позицию (у станка и на середине).
- ▶ Pas assemblé с открыванием ноги в сторону, вперед, назад en face. Double pas assemblé в сторону en face.
- ▶ Pas jeté с открыванием ноги в сторону, вперед, назад en face.
- ▶ Pas glissade в сторону, вперед, назад.
- ▶ Sissonne fermée в сторону, вперед, назад.
- ▶ Sissonne simple.
- ▶ Petit pas chassée en face с продвижением вперед, в сторону, назад.
- ▶ Tempslevé в позах I и Parabesques (сценический sissonne) с приемом шаг, pas chassée.
- ▶ Pas balancé.
- ▶ Pas coupé.
- ▶ Pas emboîté вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45° на месте.
- ▶ Pas de basque вперед и назад.
- ▶ Petit pas chassée en face с продвижением вперед, в сторону, назад.
- ▶ Трамплинные прыжки по I-ой и II-ой позициям.
- ▶ Temps levé (другая нога в положение sur le cou-de-pied).

- ▶ Temps levé в позах I и II arabesques (сценический *sissonne*) с приемов шаг, *pas chassée*.

#### 1.1.4 Тема: Упражнения на пальцах

**Теория:** понятия - названия упражнений на французском языке, техника исполнения.

**Практика:** выполнение упражнений.

##### *Упражнения на пальцах у станка*

- ▶ Relevé по I, II, и V позициям.
- ▶ Pas échappé во II позицию с I и V позиции.
- ▶ Pasassemblé soutenu (с отрыванием ноги в сторону).
- ▶ Pas coupé.
- ▶ Pas de bourrée с переменной ног (en dehors et en dedans).
- ▶ Pas jeté с открыванием ноги в сторону, вперед и назад, другая нога в положении sur le cou-de-pied.
- ▶ Sissonne simple.
- ▶ Полуповорот (demi-détourné) в V позиции с переменной ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié, полный поворот (détourné).

##### *Упражнения на пальцах на середине зала*

- ▶ Pas échappé во II позицию с V п.; entourantна ¼ круга.
- ▶ Pasassemblé soutenu (с отрыванием ноги в сторону).
- ▶ Pas coupé.
- ▶ Pas de bourrée с переменной ноги (en dehors et en dedans).
- ▶ Pas couru вперед и назад.
- ▶ Pas de bourrée suivi en face на месте, entourant и с продвижением.
- ▶ Pas glissade в сторону, вперед, назад.
- ▶ Glissade en tournant en dehors et en dedans (целый поворот) с продвижением в сторону и вперед по диагонали.
- ▶ Soutenu en tournant en dehors et en dedans (целый поворот).
- ▶ Préparation к pirouette sur le cou-de-pied с V-й, II-й, IV-й позиций en dehors et dedans.
- ▶ Pirouette sur le cou-de-pied с V-й, II-й, IV-й позиций en dehors et dedans.

#### 1.1.5 Тема: Упражнения в партуре

**Теория:** понятия - натянутасть, выворотность, гибкость, развернутость, сила.

**Практика:** выполнение упражнений.

- ▶ Упражнения на стопы сгибание-разгибание, отведение-приведение, «сердечко», разворот стоп поочередно и одновременно на 1 позицию.
- ▶ Упражнения на растягивание подколенных связок: активный стретчинг, «домик».
- ▶ Складки во всех И.П., «бабочка», «лягушка», «ромбик», «рыбка».
- ▶ Шпагаты в различных И.П.
- ▶ Упражнения классического экзерсиса, исполняемые из И.П. лежа на спине, животе, боком.
- ▶ Упражнения на спину: «ласточка»; «лодочка»; «планка» с отведением ноги на верх или руки в сторону; перегибы корпуса в положении стоя на коленях; 1-ое port de bras в положении лежа на животе, «рыбка».

## 1.2 Подраздел: Элементы народного танца.



### 2.2.1 Тема: Элементы народного танца.

**Теория:** понятия - названия движений.

**Практика:** выполнение упражнений и движений.

- ▶ Основные положения ног: 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые, 1-я и 2-я закрытые.
- ▶ Основные положения рук: подготовительное, первое, второе; подготовка к началу движения.
- ▶ Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».
- ▶ Элементы русского народного танца:
  - раскрытие и закрытие рук: одной руки; двух рук; поочередное раскрытие рук; переводы рук в различные положения;
  - поклоны: на месте без рук и с руками; поклоны с продвижением вперед и отходом назад; праздничный женский и мужской поклон;
  - притопы: одинарные на сильную и слабую долю; двумя ногами.
- ▶ Основные шаги: танцевальный шаг вперед; простой (бытовой) с каблука; назад через полупальцы на всю стопу; шаг с притопом и продвижение вперед и отходом назад; переменный шаг с продвижением вперед и отходом назад; девичий шаг с переступанием; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах (приставной), переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции, переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед, переменный шаг на каблук, припадание с продвижением в сторону и в повороте.
- ▶ Движения: «Гармошка»; «Веревочка» (простая, с переступанием); «Ковырялочка» (без подскока, с подскоком); одинарный и тройной притопы; «Моталочка» (без мазка и с мазком); дробные движения (простая дробь на месте; полупальцами на месте); «Молоточки»; присядки («мячик» по открытой и прямой первой позиции, с выбросом ноги вперед, с выбросом ноги в сторону, присядка-разножка на II п.); элементарные хлопушки.
- ▶ Вращения: повороты на 2-х ногах, на 1-ой ноге на месте (4-8), в подскоке по диагонали и на месте (4-8); вращения на подскоках по диагонали и на месте; «гвоздики», «блинчики», «бегунец», «ножницы» по диагонали (4-8).

## 1.3 Подраздел: Современная хореография

### 1.3.1 Тема: Джаз-модерн танец

**Теория:** понятия – джаз, модерн, изоляция, пелвис, твист, шейк, sundari, shimmi, jellyroll, flatback, deepbody, contraction, release, highrelease, arch, lowback, curve и bodyroll, триплеты, hop, jump, leap.

**Практика:** выполнение упражнений на изоляцию и подвижность каждого центра в отдельности.

**Система разогрева**

- ▶ Упражнения у станка (перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plié и grand plié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа).
- ▶ Разогрев на середине зала (спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца).



- ▶ В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.  
*«Изоляция»*
- ▶ Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari - вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
- ▶ Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
- ▶ Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
- ▶ Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll.
- ▶ Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
- ▶ Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп).  
*«Упражнения для позвоночника»*
- ▶ Flatbackвперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bends. Twisti спираль.
- ▶ Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll  
*«Координация»*
- ▶ Свинговое раскачивание двух центров.
- ▶ Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- ▶ Принцип управления, «импульсные цепочки».
- ▶ Координация движений рук и ног, без передвижения.  
*«Уровни»*
- ▶ Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
- ▶ Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
- ▶ Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
- ▶ Упражнения на contractionи releaseв положении «сидя».
- ▶ Твист и спирали торса в положении «сидя».
- ▶ Движения изолированных центров.  
*«Кросс. Перемещение в пространстве»*
- ▶ Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
- ▶ Шаги по квадрату.
- ▶ Шаги с мультипликацией.
- ▶ Основные шаги афро-танца.
- ▶ Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- ▶ Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
- ▶ Прыжки: hop, jump, leap.  
*«Комбинация или импровизация»*
- ▶ Комбинации на 16-32 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

### **1.3.2 Тема: Элементы танца рок-н-ролл.**

**Теория:** понятия – kick, ballchange, step, сед, свечка, вертушка, колодец, тодес.

**Практика:** выполнение упражнений, движений и связок.

- ▶ Основной конкурсный ход с бросками ногза пол такта "5-6":
- kick (бросок) - ball (возврат) change (смена ног) и один такт "1-2-3-4";

- kick - step (остановка) kick - step музыки (kick - ball change - kick - step - kick - step).
- ▶ Движения в парах:
  - верхняя и нижняя смена;
  - верхнее и нижнее вращение;
  - связка: верхняя смена - верхнее вращение; нижняя смена - нижнее вращение;
  - американское вращение.
- ▶ Акробатические элементы являются украшением к танцу:
  - проходы и проезды под ногами;
  - прыжок ноги врозь, прыжок через руку;
  - седы на колени, сед углом на руки, сед на бедра;
  - свечка в группировке (бомбочка), качели, свечка, вертушка, колодец;
  - переворот через плечо, через руку, через спину, боковой тодес.

### **2.3 Подраздел: «Репетиционно-постановочная работа»**

#### **2.3.1 Тема: Композиции классического танца.**

**Теория:** понятия - части муз. произведения, динамические оттенки, характер.

**Практика:** выполнение комбинаций и композиций классического танца.

- ▶ Классический танец, состоящий из не менее 5 танцевальных комбинаций, 5-6 перестроений в рисунках, длительностью 3.00-3.30 минут.

#### **2.3.2 Тема: Композиции эстрадного танца.**

**Теория:** понятия - техника исполнения и содержание двигательного действия.

**Практика:** выполнение комбинаций и композиций эстрадного танца.

- ▶ Эстрадный современный танец, состоящий из не менее 5 танцевальных комбинаций, 5-6 перестроений в рисунках, длительностью 3.00- 4.00 минут.

## **3 Радел: ФСД (Физкультурно-спортивная деятельность)**

### **3.2 Подраздел: «ОФП»**

#### **Тема: Упражнения ОФП.**

**Теория:** понятия - названия упражнений.

**Практика:** выполнение упражнений для укрепления групп мышц, количество повтора 20-25 раз – одно упражнение, 4-5 раз весь комплекс.

- ▶ Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- ▶ Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- ▶ Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону.
- ▶ Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- ▶ Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- ▶ Талия: наклоны туловища; повороты; скручивание.
- ▶ Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- ▶ Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- ▶ Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- ▶ Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног поочередно и одновременно; планка, лодочка.
- ▶ Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

## **Группа № 2 (9 год обучения)**

### **1 Раздел «Основы знаний»**

#### **1.1 Тема: Техника безопасности**

##### **Теория:**

1. Правила поведения в хореографическом, спортивном зале.
2. Правила дорожной безопасности. Правила поведения в общественном транспорте, в поездках в другой город, страну.
3. Правила пожарной безопасности.
4. Правила поведения в походах, на экскурсиях. Правила поведения на водоемах.
5. Правила поведения на каникулах.
6. Правила поведения при террористической опасности.
7. Профилактика травматизма. Правила безопасности выполнения акробатических упражнений. Правила пользования утяжелителями, спортивным инвентарём.
8. Правила поведения в незнакомом помещении, во дворцах культуры.

#### **1.2 Тема: Терминология и понятия**

##### **Теория:**

1. Понятия классический экзерсис, аллегро, туры и вращения, движений народного танца, стилизация, импровизация, пальцевая техника, современная хореография, джаз, модерн, контемп, рок-ролл; терминология изучаемых упражнений и движений.
2. Дидактические игры и викторины.
3. Терминология упражнений ОФП, ОДС, ОД, акробатических упражнений, стретчинг.

#### **1.3 Тема: История балета**

**Теория:** понятия - острый, резкий, игривый, мягкий, воздушный, шуточный, легато, стаккато.

1. Знакомство и просмотр знаменитых классических постановок балета: «Лавка чудес» (муз. О. Респегги), «Дон Кихот» (муз. Л. Минкуса), «Сильфида» (муз. Х. Левенскольд), «Каменный цветок» (муз. С.С. Прокофьева), «Лебединое озеро» (муз. П. Чайковского), «Белоснежка и семь гномов» (муз. К. Хачатуряна), «Руслан и Людмила» (муз. Ф. Шольца), «Ночь перед Рождеством» (муз. Б.В. Асафьева), «Евгений Онегин» (муз. П. Чайковского), «Маскарад» (муз. А. Хачатуряна), «Зимняя сказка» (муз. Джоби Телбот), «Ручей» (муз. М. Делиба), «Поцелуй феи» (муз. И. Стравинского), «Жар-птица» (муз. И. Стравинского), «Шахерезада» (муз. Н.А. Римского-Корсакова), «Шопениана» (муз. Ф. Шопена), «Алиса в стране чудес» (муз. Джоби Телбот) – 30 часов.
2. Дидактические игры, викторины, беседы, тесты – «Азбука танца», «Все о балете» - 6 часов.

#### **1.4 Тема: Основы гигиены и здоровья**

##### **Теория:**

1. Здоровый образ жизни.
2. Режим дня.
  - 1) нагрузка и отдых,
  - 2) двигательная активность школьника.

3. Правила гигиены, спортивная форма.
4. Беседы о правильном питании.
  - 1) Опасные и неэффективные методы потери веса. Анорексия.
  - 2) Витамины.
  - 3) Белки, жиры, углеводы.
  - 4) Питание и контроль массы тела. Идеальный вес тела. Ожирение.
5. Гигиена танцовщика: уход за концертными костюмами.
6. Вакцинация.

## **2 Раздел «Хореография»**

### **2.1 Подраздел: Классический танец**

#### **2.1.1 Тема: Классический экзерсис у станка.**

**Теория:** понятия – fouetté, flic-flac, rond de jambe en l'air.

**Практика:** выполнение упражнений у станка.

- ▶ Позы: croisée, effacée, вперед и назад; II arabesque носком в пол, на 45° на вытянутой ноге и на demi-plié.
- ▶ Demi-plié, grand plié в I-ой, II-ой, III-ей, V-ой и IV-ой позициях, в комбинациях с Relevé во всех позициях, с III-e port de bras.
- ▶ Battement tendu в позах: croisée, effacée, écarté вперед и назад, II-й arabesques; passé par terre в позах; double (с двойным опусканием пятки во II-ю позицию); pour batteries.
- ▶ Battement tendu jeté в позах: croisée, effacée, écartée вперед и назад, II-й arabesque; balançoire в позах; piqués в позах.
- ▶ Rond de jambe par terre en dehors et en dedans исполняется на 1/8 долю такта – каждое движение.
- ▶ Battement fondu: на 45° во всех направлениях en face на полупальцах; в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах; с plié-relevé en face и в позах, на всей стопе и на полу пальцах; с plié-relevé и demi-rond и rond de jambe на 45° en face и из позы в позу.
- ▶ Battement double fondu: на 45° на полупальцах en face; в позах на всей стопе и на полупальцах.
- ▶ Battement soutenu: во всех направлениях на 45° en face на полупальцах; в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах; en tournant en dehors et en dedans, начиная носком в пол и на 45° с раскрытой ноги по II-ой и IV-ой позициям целый поворот.
- ▶ Battement frappé: на 45° во всех направлениях en face на полупальцах; в позах носком в пол, на 45° на всей стопе и на полупальцах.
- ▶ Battement double frappé: во всех направлениях на 45° en face на полупальцах; в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах.
- ▶ Petit battement sur le cou-de-pied: en face сакцентами (вперед, назад); en face на полупальцах.
- ▶ Flic-flac: с окончанием на 45° во всех направлениях en face на всей стопе и на полупальцах; en tournant en dehors et en dedans начиная со II-ой и IV-ой позиций 1/2 и целый поворот.
- ▶ Pas tombé: с продвижением и окончанием на 45° и на 90°; на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, рабочая нога в положении sur le cou-de-pied.
- ▶ Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45°: на полупальцах; с окончанием в demi-plié; с окончанием в позу на всей стопе, на demi-plié.

- ▶ Petit temps relevé en dehors et en dedans на всей стопе и с окончанием на полупальцы.
- ▶ Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors et en dedans: на всей стопе из позы в позу; на полупальцах en face; с plié-relevé en face на всей стопе и на полупальцы.
- ▶ Grandronddejambe на 90° en dehors et en dedans: на demi-plié; с plié-relevé на всей стопе и en face; из позы в позу на всей стопе.
- ▶ Demi u grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans: на demi-plié; с plié-relevé на всей стопе en face.
- ▶ Battement relevé lent на 90° et battement développé на всей стопе и на полупальцах: в позах croisée, effacée, écartée впереди назад, attitude effacée et croisée, II и IV arabesques; passé при переходе из позы в позу.
- ▶ Grand battement jeté: в позах; pointé en face и в позах; passé par terre с окончанием на носок в перед и назад en face и в позы классического танца.
- ▶ Relevé на полупальцы: с работающей ногой в положении passé; с работающей ногой, поднятой на 45° en face.
- ▶ III-е port de bras исполняется с demi-plié на опорной ноге; с plié (растяжкой) с переходом с опорной ноги.
- ▶ Поворот fouetté en dehors et en dedans на 1/4, 1/2 круга: en face и из позы в позу с носком в пол, на вытянутой ноге и на demi-plié; на 45° на вытянутой ноге, на demi-plié и с plié-relevé на всей стопе en face: на 90° (1/4 поворота) на вытянутой ноге, на demi-plié и с plié-relevé на всей стопе en face.
- ▶ Pirouettes en dehors et en dedans с V-ой и II-ой позиций (1-2 оборота).
- ▶ Préparation к pirouette приемом temps relevé en dehors et en dedans. Pirouettes (1-2 оборота).

#### **4.1.2 Тема: Классический экзерсис на середине зала.**

**Теория:** понятия-названия упражнений на французском языке.

**Практика:** выполнение упражнений исполняются en face и en sautoir на всей стопе и с подъемом на полупальцы. Большие и маленькие позы: croisée, effacée, écartée вперёд и назад; I, II, III arabesques, attitude по мере усвоения, вводятся в различные упражнения.

#### *Упражнения экзерсиса. Адажио*

- ▶ Grand plié в IV-ой позиции en sautoir croisée et effacée.
- ▶ Battement tendu: в позах; double (с двойным опусканием пятки во II позицию); pour batteries.
- ▶ Battement tendu jeté: в позах; piqué в позах; balançoire в позах.
- ▶ Rond de jambe par terre en dehors et en dedans исполняется на 1/8 долю такта.
- ▶ Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors et en dedans: на всей стопе из позы в позу; en face на полупальцах; с plié-relevé en face.
- ▶ Demi-rond de jambe et grands rond de jambe на 90° en dehors et en dedans en face: на demi-plié; с plié-relevé на всей стопе и на полупальцы.
- ▶ Battement fondu на всей стопе и с подъемом на полупальцы: в позах носком-вполина 45°; с plié-relevé en face и в позах; с plié-relevé и demi-rond и rond de jambe на 45° en face и из позы в позу; double en face и в позах.
- ▶ Battement soutenu: во всех направлениях на 45° en face на полупальцах; в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах; en tournant en dehors et en dedans, начиная носком в пол и на 45° с раскрытия ноги по II и IV



позициям целый поворот.

- ▶ *Battement frappé* в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и с подъемом на полупальцы.
- ▶ *Battement double frappé* в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и с подъемом на полупальцы.
- ▶ *Petit battement sur le cou-de-pied* на всей стопе, на полупальцах.
- ▶ *Ronddejambeenl'airendehorsetendedans* на 45°: на всей стопе с окончанием в *demi-plié*; с окончанием в позу на всей стопе, на *demi-plié*.
- ▶ *Flic-flac*: на всей стопе и с окончанием на полупальцы *en face* и на 45° в позы классического танца; *en tournant en dehors et en dedans* на 1/2 поворота начиная со II-ой п.
- ▶ *Pas tombé*: с продвижением и окончанием на 45°, 90°; на месте с полуповоротом *en dehors et en dedans*.
- ▶ Позы IV-й *arabesque*, *écarté* на 45°, 90°.
- ▶ *Demi u grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans*: на *demi-plié en face*; с *plié-relevé* на всей стопе *en face*.
- ▶ *Battementrelevé lentetbattementdéveloppé* на всей стопе и с подъемом на полупальцы: во всех позах; *passé enface* и при переходе из позы в позу.
- ▶ *Grandbattementjeté*: в больших позах; *pointé en face* и в позах; *passé par terre* с окончанием на носок вперед и назад.
- ▶ V-я, VI-я формы *port de bras*.
- ▶ *Temps lié* на 90° с переходом на всю стопу.
- ▶ Поворот *fouetté en dehors et en dedans* на 1/4, 1/2 круга: из позы в позу с носком в пол, на вытянутой ноге и на *demi-plié*; на 45°на вытянутой ноге, на *demi-plié* и с *plié-relevé* на всей стопе; на 90° *avec à la seconde* в I и II *arabesques* (1/4 поворота).
- ▶ *Adagio* из пройденных поз в сочетании с *port de bras*, с поворотами на двух ногах, *pas de bourrée* и другими движениями.
- ▶ *Relevé* на полупальцы: в IV позиции *croisée et effacée*; с рабочей ногой в положении *sur le cou-de-pied*.
- ▶ *Pas de bourrée ballotté* на *effacée et croisée* носком вполина 45°, *en tournant* по 1/4 поворота носком в пол.
- ▶ *Pas de bourrée dessus-dessous en face, en tournant* носком в пол.
- ▶ *Pas de bourrée suivi* в продвижении во всех направлениях, *en tournant* в позах.
- ▶ *Préparation* к *pirouette sur le cou-de-pied* с V-й, II-й, IV-йп. *en dehors et dedans*.

#### *Туры и вращения – 9 часов*

- ▶ *Pirouettes en dehors et en dedans* с V-ой, IV-ой, II-ой позиций (1-2 оборота).
- ▶ *Pasglissade* (на полупальцы) *entourant* с продвижением по диагонали (8).
- ▶ *Pirouettesendedans* с *couré-шага* по прямой и диагонали – (8).
- ▶ *Soutenu en tournant en dehors et en dedans* (8).
- ▶ *Glissade en tournant en dehors et en dedans* (целый поворот) с продвижением в сторону, вперед и назад по диагонали.
- ▶ *Pirouettesendehors* с *dégagé* по прямой и диагонали (8).
- ▶ *Pasdebasques* (сценическая форма) вперед и назад, в повороте на 1/4 и 1/2.
- ▶ *Tourchainés* (8).

#### **4.1.3 Тема: *аллегро (прыжки) – 18 часов.***

**Теория:** понятия—*ouverte, ballonné, royale, saut de basque, temps glissée*— 4 часа

**Практика:** выполнение упражнений – прыжки – 14 часов.

- ▶ Tempssauté по I-ой, II-ой, V-ой, IV-ой позициям (у станка и на середине) entourant en dehors et en dedans на  $\frac{1}{4}$  поворота.
- ▶ Changement de pieds: en tournant на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  поворота, целый поворот; grand changement de pieds.
- ▶ Pas échappé на II-ю, IV-ю позицию: с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied; en tournant на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  поворота; battu со II-ой позиции.
- ▶ Sissonne simple: в позах; en tournant en dehors et en dedans на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  поворота, целый поворот.
- ▶ Pas glissade: во всех направлениях в позах; en tournant en dehors et en dedans ( $\frac{1}{2}$  поворота).
- ▶ Pas assemblé: во всех направлениях и в позах на месте и с продвижением (с приемов pas glissade, coupé-шаг); double pas assemblé во всех направлениях; entourant en dehors et en dedans на  $\frac{1}{4}$  поворота на месте.
- ▶ Pas jeté: в позах классического танца; с продвижением en face и в позах с ногой в положении sur le cou-de-pied и на  $45^\circ$ .
- ▶ Pas chassée во всех направлениях en face и в позах.
- ▶ Pas de chat.
- ▶ Sissonne tombée во всех направлениях en face и в позах, entourant.
- ▶ Temps lié sauté.
- ▶ Sissonne fermée в позах.
- ▶ Sissonne ouverte: приемом par développé на  $45^\circ$  в позах; приемом par jeté  $45^\circ$  в позах; en tournant en dehors et en dedans на  $\frac{1}{4}$  поворота.
- ▶ Pas emboité вперед и назад sur le cou-de-pied и на  $45^\circ$  на месте, с продвижением.
- ▶ Temps levé в позах I-го и II-го arabesques с приемов шаг, pas couru, pas chassée, в сочетании с вальсовым поворотом и pas de chat.
- ▶ Pas ballonné в сторону, вперед, назад, en face и в позах.
- ▶ Temps glissée в позах I-го, II-го и III-го arabesques.
- ▶ Grand pas jete вперед в позах attitude croisée, effacée, в I-й, II-й arabesques с coupé-шаг, pas glissade.
- ▶ Saut de basque с шага по прямой и с pas chassée.
- ▶ Royale.
- ▶ Tourenl'air из V-й в V-ю позицию (мужской класс).
- ▶ Sissonne tombée en effacée et croisée по диагонали подряд (6-8) «блинчики».

#### **4.1.4 Тема: Упражнения на пальцах.**

**Теория:** понятия.

**Практика:** выполнение упражнений.

*Упражнения на пальцах у станка*

- ▶ Relevé по I, II, и V позициям; по IV-ой позиции en face, croisée et effacée.
- ▶ Pas échappé во II позицию с I и V позиции; в IV-ю позицию croisée et effacée; во II-ю и IV-ю позиции с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied вперед или назад.
- ▶ Pas assemblé soutenu с открыванием ноги в сторону, вперед и назад (en face и в позах); en tournant.
- ▶ Pas jeté с продвижением вперед, в сторону и назад, другая нога в положении



sur le cou-de-pied.

- ▶ Pas de bourrée с переменной ногой en dehors et en dedans с окончанием в ерауlement; en tournant.
- ▶ Sissonne simple.

#### *Упражнения на пальцах на середине зала*

- ▶ Pas échappé во II и IV-ю позицию с V п.; entournant на  $\frac{1}{4}$  круга.
- ▶ Pas de bourrée с переменной ногой en dehors et en dedans с окончанием в ерауlement; en tournant.
- ▶ Pas de bourrée suivi в позах с продвижением и entournant.
- ▶ Pas de bourrée без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону носком в пол и на  $45^\circ$ .
- ▶ Pas de bourrée ballotté на croisée et effacée носком в пол и на  $45^\circ$ .
- ▶ Pas couru вперед и назад в позах.
- ▶ Pas glissade: с продвижением вперед, в сторону, назад en face и в позах; entournant en dehors et en dedans ( $\frac{1}{2}$  и целый поворот).
- ▶ Temps lié par terre вперед и назад.
- ▶ Sissonne simple: en face и в позах; en tournant по  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  поворота.
- ▶ Sus-sous с продвижением вперед и назад в позах.
- ▶ Temps sauté.
- ▶ Changement de pieds.
- ▶ Полуповорот (demi-détourné) в V позиции с переменной ногой, начиная с вытянутых ног и с demi-plié, полный поворот (détourné) с руками в различных позициях.
- ▶ Préparation к pirouettes en dehors et en dedans с V-ой, II-ой, IV-ой позиций. Pirouettes с V-ой и II-ой позиций с окончанием в V-ю и IV-ю позиции.
- ▶ Tour chaînés (4).
- ▶ Soutenu en tournant en dehors et en dedans (8).
- ▶ Pas glissade entournant с продвижением по диагонали, по кругу (4-8).
- ▶ Pirouettes en dehors с dégagé по прямой и диагонали, по кругу (4-8).
- ▶ Pirouettes en dedans с coupé-шага по прямой и диагонали, по кругу (pirouettes piqués, 4-8).

#### **4.1.5 Тема: Упражнения в партнере**

**Теория:** понятия - натянутасть, выворотность, гибкость, развернутость – 1 час.

**Практика:** выполнение упражнений – 8 часов.

- ▶ Упражнения на стопы сгибание-разгибание, отведение-приведение, «сердечко», разворот стоп поочередно и одновременно на 1 п. в различных И.П.
- ▶ Упражнения на растягивание подколенных связок: активный стретчинг, «домик».
- ▶ Шагаты, складки во всех И.П., «бабочка», «лягушка», «ромбик», «рыбка».
- ▶ Упражнения классического экзерсиса, исполняемые из И.П. лежа на спине, животе, боком.
- ▶ Упражнения на спину: «ласточка», «лодочка», «планка» с отведением ноги на верх или руки в сторону, перегибы корпуса в положении стоя на коленях, 1-ое port de bras в положении лежа на животе, «рыбка».

#### **4.2 Подраздел: Элементы народного танца.**

##### **2.2.1 Тема: Элементы народного танца**

**Теория:** понятия - названия движений

**Практика:** выполнение упражнений и движений

- ▶ Основные положения и позиции ног: 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые, 1-я и 2-я закрытые.
- ▶ Основные положения рук: подготовительное, первое, второе; подготовка к началу движения; положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».
- ▶ Раскрытие и закрытие рук: одной руки; двух рук; поочередное раскрытие рук; переводы рук в различные положения. Поочередное раскрытие рук (приглашение).
- ▶ Поклоны: на месте без рук и с руками; поклоны с продвижением вперед и отходом назад; праздничный женский и мужской поклон.
- ▶ Движения рук с платком из подготовительного положения в 1-ое положение и в 4-ую, 5-ую позиции.
- ▶ Шаги: простой бытовой и танцевальный шаг вперед и назад; переменный шаг: с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции; с выносом ноги через первую позицию вперед; на каблук притопом и продвижением вперед и назад; с фиксацией открытой ноги впереди и сзади; припадание с продвижением в сторону и в повороте; перекат – боковой ход с каблука на все стопу и полупальцы; ход «в две ноги» с добавлением соскока в конце музыкальной фразы; «шаркающий шаг».
- ▶ Движения: переборы по 5-ой позиции; «ёлочка»; «гармошка»; «веревочка»: простая и двойная с переборами; простая и двойная с «ковырялочкой»; простая и двойная с перескоком на одну ногу с фиксацией ноги на *soi-de-pied* впереди; простая и двойная в повороте на 360°; «ковырялочка» на подскоках; «моталочка» в прямом положении на полупальцах; «молоточки»; «маятник»; *balancé* в сторону.
- ▶ Вращения: повороты на 2-х ногах, на 1-ой ноге на месте (8-16); поворот в подскоке по диагонали и на месте (8-16); вращение переменным ходом; комбинированные с бегом, с соскоком; на подскоках с переступанием мелкими шажками; на полупальцах; - на беге с отбрасыванием согнутых ног назад; «гвоздики», «блинчики», «бегунец», «ножницы» (8-16).
- ▶ Прыжки с поджатыми ногами по первой прямой позиции; соскоки во 2-ую позицию (*pas écharré*); перескоки с ноги на ногу (*pas balancé*); соскок 2-мя ногами во вторую свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене перед собой; полька с вращением; галоп.

### **4.3 Подраздел: Современная хореография**

#### **2.3.1 Тема: Джаз-модерн танец**

**Теория:** понятия – уровни, кросс, изоляция, координация

**Практика:** выполнение упражнений и движений

#### *Система разогрева*

- ▶ Упражнения у станка (перегибы и наклоны торса, растяжки, *demi-plié* и *grand plié* по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа).
- ▶ Разогрев на середине зала (спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца).

- ▶ В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.  
*«Изоляция»*
- ▶ Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari.
- ▶ Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
- ▶ Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
- ▶ Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll.
- ▶ Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
- ▶ Ноги: движения изолированных ареалов. Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.  
*«Упражнения для позвоночника»*
- ▶ Flatbackвперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bends. Twisti спираль.
- ▶ Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll.  
*«Координация»*
- ▶ Свинговое раскачивание двух центров.
- ▶ Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- ▶ Принцип управления, «импульсные цепочки».
- ▶ Координация движений рук и ног, без передвижения.  
*«Уровни»*
- ▶ Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
- ▶ Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
- ▶ Упражнения на contractionи releaseв положении «сидя».
- ▶ Твист и спирали торса в положении «сидя».
- ▶ Движения изолированных центров.  
*«Кросс. Перемещение в пространстве»*
- ▶ Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
- ▶ Шаги по квадрату; с мультипликацией; афро-танца.
- ▶ Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- ▶ Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
- ▶ Прыжки: hop, jump, leap.  
*«Комбинация или импровизация»*
- ▶ Комбинации на 32 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

#### **4.3.2 Тема: Элементы танца рок-н-ролл**

**Теория: понятия** - названия движений

**Практика:** выполнение упражнений и связок

- ▶ Основной конкурсный ход с бросками ног за пол такта "5-6":
- ▶ Движения в парах: верхняя и нижняя смена; верхнее и нижнее вращение.

- ▶ Связка: верхняя смена - верхнее вращение; нижняя смена - нижнее вращение. Американское вращение.
- ▶ Акробатические элементы: проходы и проезды под ногами; прыжок ноги врозь, прыжок через руку; сед на колени, сед углом на руки, сед на бедра; свечка в группировке (бомбочка), качели, свечка, вертушка, колодец; переворот через плечо, через руку, боковой тодес, переворот через спину.

### **3 Раздел «Репетиционно-постановочная работа»**

#### **3.1 Тема: Композиции классического танца**

**Теория:** понятия – согласованность, динамические оттенки, фрагмент танца – 6 часов.

**Практика:** выполнение композиций классического танца

- ▶ Классический танец, состоящий из не менее 6 танцевальных комбинаций, 6-7 перестроений в рисунках, длительностью 3.00-3.30 минут.

#### **3.2 Тема: Композиции эстрадного танца**

**Теория:** техника исполнения и содержание двигательного действия

**Практика:** выполнение композиций эстрадного танца

- ▶ Эстрадный современный танец – 6 комбинаций, 6-7 перестроений в рисунках, длительностью 3.00-4.00 минут.

### **3 Раздел: ФСД (Физкультурно-спортивная деятельность)**

#### **3.2 Подраздел: «ОФП»**

##### **Тема: Упражнения ОФП.**

**Теория:** понятия - названия упражнений.

**Практика:** выполнение силовых упражнений для укрепления определенных групп мышц, количество повтора 20-25 раз – одно упражнение, 4-5 раз весь комплекс.

- ▶ Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- ▶ Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- ▶ Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону.
- ▶ Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- ▶ Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- ▶ Талия: наклоны туловища; повороты; скручивание.
- ▶ Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- ▶ Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- ▶ Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- ▶ Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног поочередно и одновременно; планка, лодочка.
- ▶ Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

## **Группа № 1 (10-14 год обучения)**

### **1 Раздел «Основы знаний»**

#### **1.2 Тема: Техника безопасности**

##### **Теория:**

1. Правила поведения в хореографическом, спортивном зале
2. Правила дорожной безопасности. Правила поведения в общественном транспорте, в поездках в другой город, страну
3. Правила пожарной безопасности
4. Правила поведения в походах, на экскурсиях. Правила поведения на водоемах
5. Правила поведения на каникулах
6. Правила поведения при террористической опасности. Правила поведения в незнакомом помещении, во дворцах культуры
7. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи
8. Правила безопасности выполнения акробатических упражнений. Правила пользования утяжелителями, спортивным инвентарём

#### **1.2Тема: История балета**

**Теория:** понятия - острый, резкий, игривый, мягкий, воздушный, шуточный, легато, стаккато, хореографический текст.

1. Знакомство и просмотр знаменитых классических постановок балета: «Спартак» (муз. А. Хачатуряна), «Раймонда» (муз. А. Глазунова), «Гаянэ», (муз. А. Хачатуряна), «Эсмеральда» (муз. Ц. Пуни, Р. Дриго), «Шопениана» (муз. Ф. Шопена), «Пламя Парижа» (по музыкальным материалам эпохи Великой французской революции), «Медный всадник» (муз. Р. Глиэр), «Светлый ручей» (муз. Дмитрия Шостаковича), «Дочь фараона» (муз. Ц. Пуни), «Орландо» (муз. А. Дворжака и М. Рихтера), «Анюта» (муз. Валерия Гаврилина), «Дама с камелиями» (муз. Ф. Шопена). «Легенда о любви» (муз. А. Меликова), «Сон в летнюю ночь» (Ф. Мендельсона), «Гамлет» (муз. Дмитрия Шостаковича), «Ундина» (муз. Х. В. Хенце), «Ярославна» (муз. Б. Тищенко), «Мастер и Маргарита» (муз. А. Петрова), «Шурале» (муз. Фариды Яруллина), «Бахчисарайский фонтан» (муз. Б. Астафьева), «Тропой грома» (муз. К. Караев), «Анна Каренина» (муз. Р. Щедрина), «Пахита» (муз. Э. Дельдевеза), «Драгоценности»: «Изумруды» (муз. Габриэля Форе), «Рубины» (муз. И. Стравинского), «Бриллианты» (муз. П.И. Чайковского)

#### **1.3Тема: Основы гигиены и здоровья**

##### **Теория:**

1. Здоровый образ жизни
2. Режим дня
  - 1) нагрузка и отдых,
  - 2) двигательная активность школьника.
3. Правила гигиены, спортивная форма
4. Рациональное питание
  - 1) Опасные и неэффективные методы потери веса. Анорексия.
  - 2) Витамины — биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.
  - 3) Белки, жиры, углеводы.

- 4) Питание и контроль массы тела. Идеальный вес тела. Ожирение.
5. Гигиена танцовщика: уход за концертными костюмами
6. Вакцинация

## **2 Раздел «Хореография»**

### **2.1 Подраздел: Классический танец**

#### **2.1.1 Тема: Классический экзерсис у станка**

**Теория:** понятия - названия упражнений на французском языке

**Практика:** выполнение упражнений совершенствуя технику исполнения движений

- ▶ Demi-plié, grand plié в I-ой, II-ой, III-ей, V-ой и IV-ой позициях, в комбинациях с Relevé во всех позициях, с III-e port de bras.
- ▶ Battement tendu: в позах: croisée, effacée, écarté вперед и назад, II-й arabesques; passé par terre в позах; double (с двойным опусканием пятки во II-ю позицию); pour batteries.
- ▶ Battement tendu jeté: в позах: croisée, effacée, écartée вперед и назад, II-й arabesque; balançoire в позах; piqués в позах.
- ▶ Rond de jambe par terre en dehors et en dedans исполняется на 1/8 долю такта - каждое движение.
- ▶ Battement fondu: на 45° и на 90° во всех направлениях en face на полупальцах; в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах; с plié-relevé en face и в позах, на всей стопе и на полупальцах; с plié-relevé и demi-rond и rond de jambe на 45° en face и из позы в позу; en tournant на 1/2 круга. Battement double fondu: на 45° и на 90° на полупальцах, в позах на всей стопе и на полупальцах.
- ▶ Battement soutenu: во всех направлениях на 45° и на 90° на полупальцах; в позах носком в пол, на 45° и на 90° на всей стопе и на полупальцах; entourant en dehors et en dedans, начиная носком в пол, на 45° и на 90° с раскрытой ноги по II-ой и IV-ой позициям целый поворот.
- ▶ Battement frappé: на 45° во всех направлениях en face на полупальцах; в позах носком в пол, на 45° на всей стопе и на полупальцах. Battement double frappé: во всех направлениях на 45° en face на полупальцах; в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах.
- ▶ Petit battement sur le cou-de-pied: en face сакцентами (вперед, назад); en face на полупальцах.
- ▶ Flic-flac: с окончанием на 45° во всех направлениях en face на всей стопе и на полупальцах; entourant en dehors et en dedans начиная со II-ой и IV-ой позиций 1/2 и целый поворот.
- ▶ Pas tombé: с продвижением и окончанием на 45° и на 90°; на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, рабочая нога в положении sur le cou-de-pied.
- ▶ Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 90°: на полупальцах; с окончанием в demi-plié; с окончанием в позу на всей стопе, на demi-plié. en tournant на 1/8 и 1/4 поворота на всей стопе, с relevé на полупальцы, на полупальцах.
- ▶ Petit temps relevé en dehors et en dedans на всей стопе с окончанием на полупальцы.



- ▶ Demi-rond de jambe, rond de jambe на 45° и Grand rond de jambe на 90° en dehors et en dedans: на всей стопе из позы в позу; на полупальцах en face; с plié-relevé en face на всей стопе и на полупальцы.
- ▶ Demi u grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans: на demi-plié; с plié-relevé на всей стопе en face.
- ▶ Battement relevé lent на 90° и battement développé на 90° во всех направлениях и позах: croisée, effacée, écartée, attitude croisée и effacée; II arabesques – на полупальцах, passé при переходе из позы в позу.
- ▶ Grand battement jeté: в позах; pointé en face и в позах; passé par terre с окончанием на носок вперед и назад en face и в позы классического танца. Grand battement jeté balancé с броском ноги вперед и назад; с поворотом fouetté en dehors et en dedans на 1/2 круга на полупальцах; с demi-rond et grand rond de jambe en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах; balancé à la seconde в I и V позициях на всей стопе и на полупальцах.
- ▶ Relevé на полупальцы: с работающей ногой в положении passé; с работающей ногой, поднятой на 45° и на 90° en face.
- ▶ Grand temps relevé en tournant en dehors et en dedans (1-2 оборота).
- ▶ III-е port de bras исполняется с demi-plié на опорной ноге; с plié (растяжкой) с переходом с опорной ноги.
- ▶ Fouetté entourant en dehors et en dedans на 1/4, 1/2 круга: en face и из позы в позу с носком в пол, на вытянутой ноге и на demi-plié; на 45° на вытянутой ноге, на demi-plié и с plié-relevé на всей стопе en face: на 90° (1/4 поворота) на вытянутой ноге, на demi-plié и с plié-relevé на всей стопе en face.
- ▶ Tour tire-bouchon en dehors et en dedans: из положения ноги, открытой в сторону, вперед, назад на 90° (2 оборота); с окончанием в большие позы (2 оборота).
- ▶ Pirouettes en dehors et en dedans в V-ой и II-ой позициях (1-2 оборота); из положения ноги, открытой в сторону, вперед, назад на 45° (1-2 оборота).
- ▶ Préparation к pirouette приемом temps relevé en dehors et en dedans. Pirouettes (1-2 оборота).
- ▶ Pirouette en dehors et en dedans из позы в позу на 450 и 900 (2 оборота).
- ▶ Pirouette en dehors с dégagé в позу écartée назад 90°.

### **2.1.2 Тема: Классический экзерсис на середине зала**

**Теория:** понятия - названия упражнений на французском языке

**Практика:** выполнение упражнений совершенствуя технику исполнения движений

#### *Упражнения экзерсиса, адажио*

- ▶ Малые позы (обе ноги на полу): croisée вперед и назад; effacée вперед и назад; écartée вперед и назад; arabesques (I, II, III, IV).
- ▶ Большие позы (одна нога на полу, другая на воздухе): croisée вперед и назад; effacée вперед и назад; écartée вперед и назад; attitude croisée вперед и назад; attitude effacée вперед и назад; arabesques (I, II, III, IV).
- ▶ Формы port de bras: 1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я, 6-я формы port de bras.
- ▶ Формы temps lié: temps lié par terre (основная форма); temps lié par terre с port de bras; temps lié на 90°
- ▶ Adagio из пройденных поз в сочетании с port de bras, с поворотами на двух ногах, pas de bourrée и другими движениями.



- ▶ Grand plié в V-ой и IV-ой позициях epaulement croisée et effacée.
- ▶ Battement tendu: в позах; double (с двойным опусканием пятки во II позицию); pour batteries.
- ▶ Battement tendu jeté: в позах; piqué в позах; balançoire в позах.
- ▶ Battement fondu на всей стопе и с подъемом на полупальцы: в позах носком в пол и на 45°; с plié-relevé en face и в позах; с plié-relevé и demi-rond и rond de jambe на 45° en face и из позы в позу; double en face и в позах.
- ▶ Battement soutenu: во всех направлениях на 45° en face на полупальцах;
- ▶ в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и на полупальцах; entourant en dehors et en dedans, начиная носком в пол и на 45° с раскрытия ноги по II и IV позициям целый поворот.
- ▶ Battement frappé в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и с подъемом на полупальцы. Battement double frappé в позах носком в пол и на 45° на всей стопе и с подъемом на полупальцы.
- ▶ Battement relevé lent et battement développé на всей стопе и с подъемом на полупальцы: во всех позах; passé en face и при переходе из позы в позу.
- ▶ Battements développés: на полной стопе и на полупальцах en face в позах; с demiplié, relevé, passé с подъемом на полупальцы en face и в позах, с demiplié с переходом с одной ноги на другую (dégagé) в позах entourant.
- ▶ Grand battement jeté: в больших позах; pointé en face и в позах; passé par terre с окончанием на носок вперед и назад (в позы классического танца).
- ▶ Rond de jambe par terre en dehors et en dedans исполняется на 1/8 долю такта.
- ▶ Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° en dehors et en dedans: на всей стопе из позы в позу; en face на полупальцах; с plié-relevé en face.
- ▶ Demi-rond de jambe et grands rond de jambe на 90° en dehors et en dedans en face: на demiplié; с plié-relevé на всей стопе и на полупальцы.
- ▶ Relevé на полупальцы: в IV позиции croisée et effacée; с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied.
- ▶ Petit battement sur le cou-de-pied на всей стопе, на полупальцах.
- ▶ Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 90°: на всей стопе с окончанием в demiplié; с окончанием в позу на всей стопе, на demiplié; с relevé на полупальцы; на полупальцах на 1/8 и 1/4 поворота.
- ▶ Flic-flac: на всей стопе и с окончанием на полупальцы en face и на 90° в позы классического танца; entourant en dehors et en dedans на 1/4, 1/2, целый поворот из позы в позу.
- ▶ Pas tombé: с продвижением и окончанием на 45°, на 90°; на месте с полуповоротом en dehors et en dedans.
- ▶ Demi u grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans: на demiplié en face; с plié-relevé на всей стопе en face.
- ▶ Поворот fouetté en dehors et en dedans на 1/4, 1/2 круга: из позы в позу с носком в пол, на вытянутой ноге и на demiplié; на 45° на вытянутой ноге, на demiplié и с plié-relevé на всей стопе; на 90° avec à la seconde в I и II arabesques (1/4 поворота).
- ▶ Pas de bourrée ballotté на effacée et croisée носком в пол и на 45°, en tournant по 1/4 поворота носком в пол.
- ▶ Pas de bourrée dessus-dessous en face, en tournant носком в пол.

- ▶ Pas de bourrée suivi в продвижении во всех направлениях, en tournant в позах классического танца.

### *Туры и вращения*

- ▶ Pirouettes en dehors et en dedans с V-ой, IV-ой, II-ой позиций (2-3 оборота) во все позы классического танца.
- ▶ Tour в позе attitude croisée (влево), attitude effacée (вправо).
- ▶ Tour в позах croisée и effacée вперед.
- ▶ Tour в позе I и II arabesque.
- ▶ Tours: в положении à la seconde.
- ▶ Tours fouetté на 45° (8-16 подряд).
- ▶ Tour lent на 90° в позах croisée, effacé, écartée и I, II, III, IV arabesques.
- ▶ Tour на cou-de-pied с глубокого plié из I, V позиций en dehors и en dedans.
- ▶ Pas glissade (на полупальцы) en tournant с продвижением по диагонали (16)
- ▶ Pirouettes en dedans с coupé-шага по прямой, диагонали, по кругу (pirouette-piqués, 16)
- ▶ Pirouettes en dehors с dégagé по прямой, диагонали, по кругу (16)
- ▶ Pas de basques (сценическая форма) вперед и назад, в повороте на 1/4 и 1/2
- ▶ Tour chaînés с различным положением рук, в разных направлениях по прямой, диагонали, по кругу (16).
- ▶ Комбинации вращений в различных усложненных сочетаниях по диагонали и по кругу: с шага, chaînés, glissade en tournant, emboité и т.д. в ускоренном темпе.
- ▶ Grand pirouette à la seconde en dehors.
- ▶ Renversé en croisée en dehors из позы attitude croisée, en dedans из позы croisée вперед, en dedans из позы croisée вперед через позу écartée вперед, с grand rond de jampe développé en dehors, на écartée с IV arabesques.

### **2.1.3 Тема: аллегро (прыжки)**

**Теория:** понятия - названия упражнений на французском языке

**Практика:** выполнение прыжков

- ▶ Temps sauté: по I, II, V, IV-ой позиции, en tournant на 1/4 и 1/2 поворота.
- ▶ Changement de pieds: en tournant на 1/4 и 1/2 поворота, целый поворот; grand changement de pieds.
- ▶ Pas glissade: во всех направлениях в позах; en tournant en dehors et en dedans (1/2 поворота).
- ▶ Pas assemblé: во всех направлениях и в позах на месте и с продвижением (с приемов pas glissade, coupé-шаг); double pas assemblé во всех направлениях; en tournant en dehors et en dedans на 1/4 поворота на месте. Grand pas assemblé с приемов: pas glissade, pas tombé, pas de bourrée и т.д.
- ▶ Pas échappé на II-ю, IV-ю позицию: с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le cou-de-pied; en tournant на 1/4 и 1/2 поворота, целый поворот; battu со II-ой позиции.
- ▶ Pas jeté: в позах классического танца; с продвижением en face и в позах с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45° (с pas glissade, coupé-шаг).
- ▶ Grand pas jete вперед в позах attitude croisée, effacée, в I-й, II-й arabesques с coupé-шаг, pas glissade.
- ▶ Grand pas jeté en tournant подряд (по кругу) с приемов: шаг, pas de bourrée, pas chassée.

- ▶ Pas jeté entrelacé с поворотом en dedans на 1/2 круга.
- ▶ Grand pas jeté enterlacé (перекидное) с подходов: I arabesque, pas chassé.
- ▶ Pas jeté entrelacé по кругу с приемов: шаг, pas de bourrée, pas chassée.
- ▶ Saut de basque с pas chassée, pas de bourrée с продвижением по кругу.
- ▶ Pascabriole: на 45° и 90° подряд с продвижением по диагонали в позах I и II, III-й, IV-й arabesque и effacée назад с продвижением по диагонали с подходов шаг, pas chassée, glissade, sissonne tombée, pas failli; в форме grand fouetté споворотом en dedans в III-й arabesque.
- ▶ Pas chassée во всех направлениях en face и в позах.
- ▶ Pas balancé.
- ▶ Pasdebasque с продвижением назад и назад.
- ▶ Pasdechat с открыванием ног вперед и назад. Grand pas de chat с подходов: pas glissade, pas tombé, sissonne tombé, pas de bourrée.
- ▶ Pasemboité ногой на surlesou-de-pied с положением ног вперед и назад; с ногой на 45° с вытянутым коленом и открыванием ног вперед и назад; с ногой на 45° с согнутым коленом (attitude) и открыванием ног вперед и назад.
- ▶ Pas ballonné в сторону, вперед, назад, en face и в позах на месте (с продвижением); с поворотом на 1/4 круга.
- ▶ Pas ballonné (battu) с поворотом на 1/4 круга.
- ▶ Pasballotté: с окончанием прыжка коком в пол; с окончанием прыжка на 45°; с окончанием прыжка на 90°.
- ▶ Pas brise dessus-dessous с поворотом на 1/4.
- ▶ Pasfailli.
- ▶ Royale. Entrechat-quatre. Entrechat-trois.
- ▶ Rond de jambe en l'air saute: en dehors et en dedans с поворотом на 1/4 круга; en dehors с переходом в большую позу на другую ногу; double ronds de jambe en l'air sauté en dehors с переходом в большую позу на другую ногу.
- ▶ Saut de basque с шага по прямой и с pas chassée.
- ▶ Sissonne simple: в позах I, II, III и IV arabesques ит.д; en tournant en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 поворота, целый поворот. Grand sissonne simple.
- ▶ Sissonnetombée во всех направлениях en face и в позах, entournant.
- ▶ Sissonnefermée, Sissonne fermée battu во всех направлениях и позах.
- ▶ Sissonne ouverte: приемом par développé на 45°, 90° в позах; приемом par jeté 45° в позах; en tournant en dehors et en dedans на 1/4 поворота. Grand sissonne ouverte par développé. Sissonne ouverte battu на 450 во всех направлениях и позах.
- ▶ Sissonne tombée на effacée et croisée по диагонали подряд.
- ▶ Grand sissonne à la seconde de volée en tournant с приемов: couré-шага, pas de bourrée, pas chassée в сторону и по диагонали в продвижении.
- ▶ Temps lié sauté. Grand temps levé I arabesque; на 90° en tournant.
- ▶ Temps levé в позах I-го и II-го arabesques с приемов шаг, pas couru, pas chassée, в сочетании с вальсовым поворотом и pas de chat.
- ▶ Temps glissée в позах I-го, II-го и III-го arabesques.
- ▶ Tour en l'air.

#### **2.1.4 Тема: Упражнения на пальцах**

**Теория:** понятия - названия упражнений на французском языке

**Практика:** выполнение упражнений

- ▶ Relevé: по I-ой, II-ой, и V-ой позициям; по IV-ой позиции en face, croisée et effacée. Relevé на одной ноге в позах на 45° и 90° с продвижением, en tournant en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 поворота.
- ▶ Pas échappé: во II-ю позицию с I-ой и V-ой позиции; в IV-ю позицию croisée et effacée; во II-ю и IV-ю позиции с окончанием на одну ногу, другая нога в положении sur le sou-de-pied вперед или назад.
- ▶ Pas assemblé soutenu: с открыванием ноги в сторону, вперед и назад (en face и в позах); entourant.
- ▶ Pas jeté с продвижением.
- ▶ Pas de bourrée с переменной ног en dehors et en dedans с окончанием в epaulement; en tournant.
- ▶ Pas de bourrée suivi в позах с продвижением и en tournant.
- ▶ Pas de bourrée без перемены ног, с продвижением из стороны в сторону
- ▶ Pas de bourrée ballotté на croisée et effacée носком в пол и на 45°.
- ▶ Pas couru вперед и назад в позах.
- ▶ Pas glissade: с продвижением в позах; entourant en dehors et en dedans.
- ▶ Temps lié par terre вперед и назад.
- ▶ Sissonne simple: en face и в позах; en tournant по 1/4 и 1/2 поворота.
- ▶ Sus-sous с продвижением вперед и назад в позах.
- ▶ Temps sauté.
- ▶ Changement de pieds.
- ▶ Полуповорот (demi-détourné) в V позиции с переменной ног, с вытянутых ног и с demi-plié, полный поворот (détourné) с руками в различных п.
- ▶ Pirouettes с V-ой и II-ой позиций с окончанием в V-ю и IV-ю позиции.
- ▶ Tour chaînés (8-16).
- ▶ Tour fouetté на 45° (8-16).
- ▶ Pas glissade en tournant с продвижением по диагонали, по кругу. (8-16).
- ▶ Pirouettes en dehors с V-ой позиции: по одному подряд на месте (8); с dégagé по прямой и диагонали (8-16).
- ▶ Pirouettes en dedans с coupé-шага по прямой и диагонали (pirouettes piqués, 8-16); с продвижением по кругу; с двойным поворотом.
- ▶ Pirouettes en dehors по одному подряд не ставя ногу в V-ю позицию: с ногой в положении sur le sou-de-pied (8-16); в позе attitude на 45° вперед (8-16).
- ▶ Pas emboité-riqué по 1/2 поворота, с продвижением в сторону и по диагонали (8-16).
- ▶ rond de jambe en l'air en dehors et en dedans; с продвижением (8-16);
- ▶ entrechat-quatre; royale.
- ▶ Комбинации вращений в различных сочетаниях по диагонали и по кругу: chaînés, glissade, emboité и т.д. в ускоренном темпе.

### **2.1.5 Тема: Упражнения в партере**

**Теория:** понятия - натянутасть, выворотность, гибкость, развернутость

**Практика:** выполнение упражнений

- ▶ Упражнения на стопы сгибание-разгибание, отведение-приведение, «сердечко», разворот стоп на 1 п. в различных И.П.
- ▶ Упражнения на растягивание подколенных связок: активный стретчинг.
- ▶ Складки во всех И.П., «бабочка», «лягушка», «ромбик», «рыбка».
- ▶ Шпагаты в различных И.П., с провисанием.

- ▶ Упражнения классического экзерсиса, исполняемые из И.П. лежа.
- ▶ Упражнения на спину: «ласточка», «лодочка», «планка» с отведением ноги на верх или руки в сторону, перегибы корпуса в положении стоя на коленях, 1-ое port de bras в положении лежа на животе, «рыбка».

## **2.2 Подраздел: Элементы народного танца.**

### **2.2.1 Тема: Элементы народного танца**

**Теория:** понятия - названия движений

**Практика:** выполнение упражнений совершенствуя технику исполнения элементов и движений для дальнейшего использования их в исполнении характерно-академической формы композиции

- ▶ Основные положения рук; положения рук в парных и массовых танцах. Раскрытие и закрытие рук; переводы рук в различные положения. Движения рук с платком. Поклоны. Хороводы, шаги, основные движения, выученные ранее.
- ▶ Дробные движения. Вращения, прыжки.

## **2.3 Подраздел: Современная хореография**

### **2.3.1 Тема: Джаз-модерн. Контемпорари**

**Теория:** понятия - названия упражнений на английском и французском языках

**Практика:** выполнение упражнений у станка, на середине зала и в партере выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров, со сложными прыжками и вращениями.

- ▶ **«Разогрев»:** соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений, используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса у станка, на середине, в партере.
- ▶ **«Изоляция»** комплексы.
  - Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
  - Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
  - Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
  - Пелвис (тазобедренный отдел): соединение в комбинации изученных движений, hip, lift, полукруги и круги одним бедром.
  - Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
  - Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).
  - Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.
  - Трицентриа в параллельном направлении.
  - Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
- ▶ **Упражнения для позвоночника**
  - Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.



- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).
- Swing, swing flat back, swing body roll.
- Deep contraction, curve.
- Roll down, roll up, shimmi.
- Drop, big body bend, hinge.
- ▶ *Координация*
  - Координация движений рук и ног, с продвижением.
  - Принцип управления, «импульсные цепочки».
  - Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- ▶ *Уровни*
  - Комбинации с contraction и release, спирали и твисты торса.
  - Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.
  - Перемещение из одного уровня в другой.
  - Упражнения стрэтч-характера с твистами и спиралями торса.
  - Использование падений и подъемов во время комбинаций.
- ▶ *Передвижение в пространстве:*
  - Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами
  - Использование contraction и release во время передвижения.
  - Вращение как способ передвижения в пространстве.
  - Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
  - Соединение шагов с изолированными движениями нескольких центров.
- ▶ *Комбинация:* развернутые комбинации, этюды и полифонические хореографические произведения с перемещением в пространстве с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков, движения в манере «рок», «мюзикл-камеди-джаз»; на импровизацию, с использованием всего арсенала выразительных средств джазового танца.

### **2.3.2 Тема: Элементы танца рок-н-ролл**

**Теория:** понятия - названия движений

**Практика:** выполнение движений совершенствования технику исполнения основных ходов, акробатических и полуакробатических элементов для использования их в эстрадном танце.

- ▶ Основной ход на «хобби-ходе»; повороты на месте на 180 % на «хобби-ходе» после «кик-бол-ченч»; повороты на месте на 180 % на «хобби-ходе» после броска на 1-2; повороты в продвижении на «хобби-ходе» на 90% после броска на 1-2; «танцевание» в паре на «хобби-ходе» по линиям танца; ведение в паре на «хобби-ходе»; открытая позиция на «хобби-ходе»; закрытые позиции на «хобби-ходе»; простые танцевальные фигуры на «хобби-ходе», сложные танцевальные фигуры на «хобби-ходе». Основной конкурсный ход с бросками ног за пол такта "5-6".
- ▶ Акробатические и полуакробатические элементы.

### **3 Раздел «Репетиционно-постановочная работа»**

#### **3.1 Тема: Композиции классического танца**

**Теория:** понятия - содержательность ракурсов, поз, жестов, отражающих форму и содержание двигательного действия

**Практика:** выполнение композиций

### 3.2 Тема: Композиции эстрадно-современной хореографии

**Теория:** понятия - названия движений, техника исполнения, содержательность ракурсов, поз, жестов, отражающих форму и содержание двигательного действия в комбинациях и композиции в целом

**Практика:** выполнение композиций

### 3 Радел: ФСД (Физкультурно-спортивная деятельность)

#### 3.2 Подраздел: «ОФП»

##### Тема: Упражнения ОФП.

**Теория:** понятия - названия упражнений.

**Практика:** выполнение упражнений для укрепления групп мышц, количество повтора 20-25 раз – одно упражнение, 4-5 раз весь комплекс.

- ▶ Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- ▶ Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- ▶ Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону.
- ▶ Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- ▶ Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- ▶ Талия: наклоны туловища; повороты; скручивание.
- ▶ Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- ▶ Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- ▶ Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- ▶ Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног поочередно и одновременно; планка, лодочка.
- ▶ Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

### План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	№ группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Концертная программа «День рождения города», «День знаний»	1,2	1-2 сентября	Парк Победы	
2.	Подготовка к концертной программе к Международному празднику День учителя	1-3	сентябрь	ЦДТ	
3.	Концертная программа к Международному Дню учителя	1-3	октябрь	Дворец культуры	
4.	Участие в мероприятиях в рамках Всероссийского урока безопасности детей в сети Интернет	1-3	ноябрь	ЦДТ	
5.	Экскурсии в музеи, галереи, посещение выставок.	1, 2,3	В теч. года		
6.	Подготовка и участие в Международных, Всероссийских он-	1, 2,3	октябрь-май	ЦДТ	



	лайн и офлайн конкурсах и фестивалях.				
7.	Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню народного единства	1-3	ноябрь	ЦДТ	
8.	Подготовка и участие в концерте «Рождество»	1-3	декабрь-январь	ЦДТ, ГДК	
9.	«Наши руки не для скуки» - украшение костюма	1-3	январь-март	ЦДТ	
10.	Групповые дискуссии – совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации.	1, 2, 3	январь	ЦДТ	
11.	Подготовка и участие в городском концерте «Международный женский день»	1, 2, 3	март	ЦДТ, ГДК	
12.	Акция «Мы за чистый город»	1, 2, 3	октябрь, апрель	ЦДТ	
13.	Подготовка и участие в церемонии награждения городского профессионального конкурса «Педагог года»	1, 2, 3	март-апрель	ЦДТ	
14.	«Танцевальный марафон» - развлекательно-игровая программа, посвященная Международному дню танца	1, 2, 3	апрель	ЦДТ	онлайн
15.	Мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы: - Акция «Белый журавлик»	1, 2, 3	май	ЦДТ	
16.	«Победа живет в поколениях» - неделя, посвященная 76-й годовщине Великой Победы: «Бессмертный полк» - выставка портретов из семейных архивов обучающихся; Подготовка и проведение концертной программы для жителей города «Славим победу»	1, 2, 3	май	ЦДТ, городской дворец культуры	
17.	Подготовка и проведение Юбилейного концерта МБУДО «Центр детского творчества»	1, 2, 3	май	городской дворец культуры	
18.	Подготовка и проведение отчетного концерта образцового ансамбля эстрадной современной хореографии «Мираж» МБУДО «Центр детского творчества»	1, 2, 3	май	городской дворец культуры	

19.	Праздник в микрорайоне, посвященный «Дню защиты детей»	1,2, 3	июнь	ЦДТ	
20.	Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню России	1,2, 3	июнь	ЦДТ, ГДК.	

### План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительские собрания: организация учебного процесса в ЦДТ, техника безопасности; достижения и проблемы детей; организация поездок на конкурсы, организация совместного досуга детей и родителей.	1, 2, 3	сентябрь, декабрь, май	ЦДТ	
2.	Анкетирование родителей: «Изучение семей воспитанников, социального статуса семьи»	1, 2, 3	сентябрь		
3.	Помощь родителей в подготовке к конкурсам, мероприятиям, концертам.	1, 2, 3	октябрь-май		
4.	Анкетирование родителей:удовлетворённость образовательным процессом	1, 2,3	май		
5.	Индивидуальные консультации с родителями: 1) Режим дня – нагрузка и отдых, двигательная активность школьника. 2) Питание и контроль массы тела 3) Прививка – это не опасно. 4) Опасные и неэффективные методы похудения, опасность анорексии. 5) Профилактика негативного воздействия интернет-зависимости. 6) Одаренный ребенок – кто он?	1, 2,3	октябрь-март	ЦДТ	
6.	Мероприятия, посвящённые празднованию Дня Победы: Акция «Белый журавлик»	1, 2,3	май	ЦДТ	

	«Победа живет в поколениях»; неделя, посвященная 76-й годовщине Великой Победы: «Бессмертный полк» - выставка портретов из семейных архивов обучающихся.				
7.	«Наши руки не для скуки» - украшение костюма, мастер- классы для родителей: 1) «Как правильно расшить и украсить свой костюм»; 2) «Как правильно привести в порядок концертный костюм (стирка и отпаривание)»	1, 2,3	январь, май	ЦДТ	
8.	Коллективные акции и благо- устройству территории	1, 2,3	сентябрь, июнь	ЦДТ	
9.	Отчетный концерт для родите- лей	1, 2,3	май	ГДК	

### **Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения**

Для успешной реализации рабочей Программы педагогом используется аудио-, видеоматериалы, методические схемы, и специализированная литература (см. Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота+грация»).

## Список использованной литературы

### Нормативно-правовой аспект

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 общеобразовательных 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 использованной литературы (при написании Программы)**

1. Антропова Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
2. Базарова Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 6-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2015. – 240 с.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии /Т.К. Барышникова. – М.: Айрис – пресс, 1999. -262 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – 9-е изд., стер. – СПб. Лань: Планета музыки, 2015. – 192 с.
5. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. - 221с.
6. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: метод. пособие / И. Г.Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1992. – 136 с.
7. Костровицкая В. С. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
8. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. Пособие для учеб. заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
9. Мельникова Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5. - С.158-162.
10. Мессерер А. М. Уроки классического танца – Санкт-Петербург - Москва: Лань, 2004. - 400 с.
11. Мей В. П. Азбука классического танца / В. П. Мей, Н. П.Базарова. - Санкт-Петербург- Москва: Лань, 2005. - 256 с.
12. Мориц, В. Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. - 2-е изд., испр. - СПб. Лань: Планета музыки, 2009. - 384 с.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М: ГИТИС, 2000.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М: Всерос. Центр худож. Творчества учащихся и работников нач. проф. Образования, 2002.
15. Сафронова, Л. Н. Уроки классического танца. Учебно-методическое пособие / Л.Н. Сафронова. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 208 с.
16. Тарасов Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб. Издательство «Лань». - 2005. - 496 с. ил.
17. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. М.: Просвещение, 2000, 136с.
18. Яковлева Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2014. - 486 с.

1. Антропова Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
2. Базарова Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 6-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2015. – 240 с.
3. Бандин И.А. Отбор детей в хореографическое училище / И.А. Бандин // Охрана труда и здоровье артистов балета. – 1987. - № 5. – с. 18-22
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии /Т.К. Барышникова. – М.: Айрис – пресс, 1999. -262 с.
5. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
6. Бишаева А. А. Физическая культура: учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - М.: КНОРУС, 2016. - 312 с.
7. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Высшая шк. Головное изд-во, 1988. -168с., ил.
8. Бухвостова Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. - Орел: ОГИИК, 2002. - 160с.
9. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – 9-е изд., стер. – СПб. Лань: Планета музыки, 2015. – 192 с.
10. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям по классическому танцу. – М.: Театралис, 2004. – 81 с.
11. Вихрева Н. А. Классический танец для начинающих. –М.: Театралис, 2004. – 111 с.
12. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М., 1988. (Младший школьник: С. 24-31).
13. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. - 221с.
14. Есаулов И. Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера. – Ижевск: Изд-ий дом «Удмурдский университет», 2000. –320 с.
15. Есаулов И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник. - М: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с.
16. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: метод. пособие / И. Г.Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1992. – 136 с.
17. Захаров Р. Сочинение танца: страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 238с.
18. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/Д.Зайфферт; пер. с нем. В.Штакенберга. – СПб: Лань, Планета музыки, 2012. - 128 с.
19. Звездочкин В. А. Классический танец–Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 416 с.
20. Ивашковский А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: науч. издание. - Калуга: КГПУ им. К.Э.Циолковского, 2006. - 440с.
21. Ивлева Л. Д. Анатомио-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л. Д. Ивлева. - Челябинск: ЧГАКИ, 2005- 78 с.
22. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 224 с.



23. Квашнина Е. В. Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности: учеб. пособие / Е. В. Квашнина; под ред. С. Б. Шармановой. - Челябинск: УралГАФК: ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. - 114 с.
24. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козлова. - М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 320 с.
25. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003. -64с., ил.
26. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Минск: Современная литература, 2000. – 494 с.
27. Концепция творческой одарённости. Московская психологическая школа: История и современность. Т.1. Кн.2. -М.: Психология. Ин-т РАО; МГППУ, 2004 г. – стр.84-91.
28. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1, 2. М., 1972-73.
29. Коркин В.П. Акробатика. -М.: Ф и С, 1983. -127с., ил. 6.
30. Костровицкая В. С. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
31. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца: (с 1 по 8 класс). – 3-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009. – 320 с.
32. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 464 с.
33. Курьсь В.Н. Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. -М.: Ф и С, 1985. -143с., ил.
34. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. Пособие для учеб. заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
35. Марченкова А. И. К вопросу о роли педагогического показа в хореографическом искусстве / А.И.Марченкова, А.Л.Марченков // «Струны общности» в современном художественно-образовательном пространстве: материалы международной научно-практической конференции: г. Владимир, 18-19 октября 2013 г. - Владимир: ВлГУ, 013 - С.180-192.
36. Мельникова Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5. - С.158-162.
37. Мелехов А. В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учеб. пособие / А. В. Мелехов; Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2015. - 128 с.
38. Мессерер А. М. Уроки классического танца – Санкт-Петербург - Москва: Лань, 2004.- 400 с.
39. Методика преподавания классического танца: программа дисциплины / Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой. - СПб: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2011. - 72 с.
40. Мей В. П. Азбука классического танца / В. П. Мей, Н. П.Базарова. - Санкт-Петербург- Москва: Лань, 2005. - 256 с.
41. Мориц, В. Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. - 2-е изд., испр. - СПб. Лань: Планета музыки, 2009. - 384 с.

42. *Методика музыкального воспитания в детском саду: «Дошк. воспитание» / Н.А. Ветлугина, И.Л. Дзержинская, Л.Н. Комиссарова и др.; Под ред. Н.А. Ветлугиной. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1989. – 270 с.: нот.*
43. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761)
44. Нарская Т. Б. Классический танец: учеб. метод. пособие / Т. Б. Нарская. - Челябинск: ЧГАКИ, 2005. - 154 с.
45. Одаренный ребенок. Научно-практический журнал № 1-5 2005 г.; № 1-5 2006 г.; № 1-3 2007 г.
46. Панова Е.В., Соболев В.А. Хореографическое искусство в системе дополнительного образования: метод. пособие / Е.В. Панова, В.А. Соболев. - РИЦ ТГИК: Тюмень, 2017. - 44 с.
47. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2016. - 491 с.
48. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. - 80 с.
49. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос. - 2003. - 256 с.: ил.
50. Рыбалка В.В. Определение понятий одаренности, таланта, гениальности личности: классические и современные методологические подходы / В. В. Рыбалка// Одар. ребенок. - 2011. - № 2. - С. 16-38.
51. Сафронова, Л. Н. Уроки классического танца. Учебно-методическое пособие / Л.Н. Сафронова. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 208 с.
52. Силкин П. А. Педагогические приёмы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца: метод. пособие. – СПб: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2011. – 45 с.
53. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов - М.: Академия, 2004г. - 336с.
54. Серебренников Н. Н. Поддержка в дуэтом танце: учеб. - метод. пособие – Ленинград: Искусство, 1979. – 151 с. 27.
55. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
56. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С. С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 56 с.
57. Тарасов Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб. Издательство «Лань». - 2005. - 496 с. ил.
58. Трайнев В., Трайнев И. Интенсивные педагогические игровые технологии в гуманитарном образовании: Методика и практика. - М: Дашков и ко, 2006. - 282с.
59. ФЗ РФ «Об образовании». Статья 9, статья. 26.
60. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
61. Шарова Н.И. Детский танец. - СПб: Лань: Планета музыки, 2011. - 64с.: ил.

62. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Наталия Шереметьевская. - М.: Один из лучших, 2018. - 280 с.
63. Шишова О.А. Художественное воспитание детей в учреждениях дополнительного образования (на материале школы искусств). Автореф. дис. канд. пед. наук.- М.: 2010.-24с.
64. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. М.: Просвещение, 2000, 136с.
65. Яковлева Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2014. - 486 с.
66. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. - М: Релиз. - 2004. - 340 с.

## **2. Список литературы для педагогов**

**2.1 Основной список обязательной литературы** (содержание которой позволяет педагогу работать по данной программе):

1. Базарова Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 6-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2017. – 240 с.
2. Бандин И.А. Отбор детей в хореографическое училище / И.А. Бандин // Охрана труда и здоровье артистов балета. – 1987. - № 5. – с. 18-22
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии [Текст] /Т.К. Барышникова. – М.: Айрис – пресс, 1999. -262 с.
4. Балет. - М.: Астрель, АСТ, 2014. - 152 с.
5. Бахрушин, Ю. А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин. - М.: Просвещение, 2018. - 288 с.
6. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 477 с.
7. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
8. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Высшая шк. Головное изд-во, 1988. -168с., ил.
9. Бухвостова Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова С.А. Щекотихина. - Орел: ОГИИК, 2002. - 160с.
10. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – 9-е изд., стер. – СПб. Лань: Планета музыки, 2015. – 192 с.
11. Веселый детский сад. - М.: Феникс, 2013. - 184 с.
12. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям по классическому танцу. – М: Театралис, 2004. – 81 с.
13. Вихрева Н. А. Классический танец для начинающих. –М.: Театралис, 2004. – 111 с.
14. Голецыова О. Игры в детском саду / О. Голецыова. - М.: Просвещение, 2019. - 252 с.
15. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г.П. Гусев. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 208 с.
16. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. - М.: Дет-

- ство-Пресс, 2018. - 244 с.
17. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: метод. пособие / И. Г. Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1992. – 136 с.
  18. Есаулов И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / Есаулов Игорь Григорьевич. - М.: Лань, 2018. - 650 с.
  19. Звездочкин В. А. Классический танец – 42 Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 416 с.
  20. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 224 с.
  21. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003. -64с., ил.
  22. Коркин В.П. Акробатика. -М.: Ф и С, 1983. -127с., ил. 6.
  23. Коркин В.П. Арачкеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. М.: Ф и С, 1983. -144с., ил.
  24. Костровицкая В. С. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
  25. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца: (с 1 по 8 класс). – 3-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009. – 320 с.
  26. Костровицкая В. С. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. - М.: Искусство, 2013. - 262 с.
  27. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 464 с.
  28. Курьсь В.Н. Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. -М.: Ф и С, 1985. -143с., ил.
  29. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. Пособие для учеб. заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
  30. Мельникова Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5. - С.158-162.
  31. Мелехов А. В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учеб. пособие / А. В. Мелехов; Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2015. - 128 с.
  32. Мессерер А. М. Уроки классического танца – Санкт-Петербург - Москва: Лань, 2004. - 400 с.
  33. Мей В. П. Азбука классического танца / В. П. Мей, Н. П.Базарова. - Санкт-Петербург- Москва: Лань, 2005. - 256 с.
  34. Мориц В. Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. - 2-е изд., испр. - СПб. Лань: Планета музыки, 2009. - 384 с.
  35. Нарская Т. Б. Классический танец: учеб. метод. пособие / Т. Б. Нарская. - Челябинск: ЧГАКИ, 2005. - 154 с.
  36. Панова Е.В., Соболев В.А. Хореографическое искусство в системе дополнительного образования: метод. пособие / Е.В. Панова, В.А. Соболев. - РИЦ ТГИК: Тюмень, 2017. - 44 с.
  37. Портнов Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2016. - 491 с.

38. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. - 80 с.
39. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос. - 2003. - 256 с.: ил.
40. Сафронова Л. Н. Уроки Классического танца: методическое пособие для педагогов – Санкт-Петербург: Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой, 2003. – 190 с.
41. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
42. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С. С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 56 с.
43. Тарасов Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб. Издательство «Лань». - 2005. - 496 с. ил.
44. Шарова Н.И. Детский танец. - СПб: Лань: Планета музыки, 2011. - 64с.: ил.
45. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
46. Яковлева Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2014. - 486 с.
47. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. - М: Релиз. - 2004. - 340 с.

## **2.2. Список дополнительной литературы для педагогов**

1. Белов В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства // Вестник ЧГАКИ. - 2009. - №1. - С.47-50.
2. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки – Москва: Новое слово 2004. – 111 с.
3. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. - 221с.
4. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Пер. с не. В. Штакенберга. – 2-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 128 с.: ил.
5. Захаров Р. Сочинение танца: страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 238с.
6. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 78 с.
7. Кара Ж.Ю., Омельяненко Е.В. Взаимосвязь творчества и смыслообразования как путь развития креативной личности//Известия Южного Федерального университета Педагогические науки, 2010-№12.
8. Кара Ж.Ю. Художественная одаренность и пути ее развития / Ж. Ю. Кара // Одар. ребенок. - 2011. - № 6. - С. 133-135.
9. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козлова. – М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 320 с.
10. Концепция творческой одарённости. Московская психологическая школа: История и современность. Т.1. Кн.2. -М.: Психология. Ин-т РАО; МГППУ,

2004 г. – стр.84-91.

11. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца: (с 1 по 8 класс) / В. С. Костровицкая. – 3-е изд. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2009. – 320 с.
12. Костровицкая В. С. Школа классического танца / В. С. Костровицкая, А. А. Писарев. – Л.: Искусство, 1986. – 261 с.
13. Костровицкая В. С. Классический танец. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – СПб.: Лань: Планета Музыки, 2009 - 128 с.
14. Кукарин А.В. Профессиональное мастерство как творческое отношение педагога-хореографа к своей деятельности в учреждениях дополнительного образования детей // Вестник МГУКИ. - 2009. - №1. - С. 180-182.
15. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979. – 184 с. 20.
16. Марченкова А. И. Проблемы травматизма в процессе обучения хореографическому искусству / А. И. Марченкова, А. Л. Марченков // Педагогика: традиции и инновации (II): материалы международной заочной научной конференции: – Челябинск: Два комсомольца, 2012. – С.172-174
17. Мессерер А. М. 26 уроков классического танца / автор-сост. И. Л. Кузнецов. – М.; СПб.: Акад. Рус. балета имени А. Я. Вагановой, Росс. инст. театрального искусства – ГИТИС, 2016. – 160с., илл.
18. Традиции и новации в хореографическом образовании: материалы науч. - практ. конференции г.Орёл 24-28 марта 2009 г. - Орёл: ОГИИК; ПФ "Оперативная полиграфия", 2009. - 113с.
19. Одаренный ребенок. Научно-практический журнал № 1-5 2005 г.; № 1-5 2006 г.; № 1- 3 2007 г.
20. Одарённость и возраст. Развитие творческого потенциала одарённых детей: Учебное пособие/ под редакцией А. М. Матюшкина - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
21. Переверзева П.Н. Образовательная программа танцевального коллектива: [обучение детей хореографии] / П.Н. Переверзева // Дом культуры. - 2011. - № 12. - С. 8-20. (Окончание. Начало см. №11, 2011).
22. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 256с.
23. Рахманина Е.В. Психология художественного творчества: учебное пособие / Е.В. Рахманина, А.Ю. Титов. - Орёл: ОГИИК, 2005. - 372с.
24. Реан А. Психология и педагогика: учебное пособие / А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб: Питер, 2007. - 432с.: ил.
25. Трайнев В., Трайнев И. Интенсивные педагогические игровые технологии в гуманитарном образовании: Методика и практика. - М: Дашков и ко, 2006. - 282с.
- 26.Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- 27.Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
28. Фоменко И.М. Сценическая практика на хореографических отделениях в детских школах искусств - неотъемлемая часть учебного процесса // Традиции и новации в хореографическом образовании: материалы Международ-



ной науч.-практ. конф., г.Орел, 24-28 марта 2009г.-Орел: ОГИИК; ПФ "Оперативная полиграфия, 2009. - С.57-60.

29. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов- М: Издат. центр «Академия», 2002, 480 с.
30. Чечина Ж.В. Проблемы организации образовательного процесса на уроке хореографии // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5.-С.185-188.
31. Шарманова С. Б. Методические особенности использования общеразвивающих упражнений в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста: учеб. -метод. пособие / С. Б. Шарманова. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 116 с.
32. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. М.: Просвещение, 2000, 136с.
33. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования: автореф. дис. докт. пед. наук / В. С. Якимович. – М., 2002. – 51 с.
34. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. - 2000. №2. С. 34-37.

**3. Список литературы для родителей** (материалы, рекомендованные родителям для изучения в целях оказания помощи в обучении и воспитании ребенка, консолидации педагогического и родительского образовательного воздействия):

1. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость. / Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.
2. Ганзикова Г.С. Детская одарённость / Г. С. Ганзикова// Современ. б-ка. - 2011. - № 7. - С. 74-77.
3. Гильбух Ю.З. Внимание, одаренные дети. М., Знание, 1991г.
4. Гриднева С.В. Формирование коммуникативной компетентности родителей одаренных детей / С. В. Гриднева, А. И. Ташева// Одар. ребенок. - 2011. - № 6 С. 144-148.
5. Двинянинова А.Г. Советы родителям одаренных детей / А. Г. Двинянинова// Практика адм. работы в шк. - 2012. - № 1. - С. 69.
6. Кириленко И.Н. Роль семьи в воспитании одаренных детей / И. Н. Кириленко// Одар. ребенок. - 2011. - № 6. - С. 139-140.
7. Ковта И. Невыполнимые советы по воспитанию: Книга для психологов, родителей и детей. - М.: Первое сентября, 2006. - 32с.
8. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с.
9. Лютова К. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб. Издательство «Речь», 2005. - 190 с., ил.
10. Одаренный ребенок: особенности обучения. Под ред. Н.В. Шумаковой. – М.: Просвещение, 2006 г.
11. Омеляненко Е.В. Сотворчество детей и родителей как метод творческой активности личности. Развитие личности в образовательных системах»: ма-

териалы докладов XXX международных психолого-педагогических чтений. - Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ, 2011. - Ч.3.

12. Редикульцева А.В. Одаренные дети - кто они? / А. В. Редикульцева // Одар. ребенок. - 2011. - № 1. - С. 74-83.
13. Старковская В. Л. «Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 112 с. ил.
14. Степанов С.С. «Психологический словарь для родителей», М., 1996 г. Терастья Ж.К. «Сверходаренные дети», М., 1999 г.
15. Фрадков В. Одарённость: благословение или препятствие? / В. Фрадков // Пед. техника. - 2011. - № 3. - С. 62-68.
16. Юркевич В.С. Одарённый ребенок. Иллюзии и реальность, 1998. Книга для учителей и родителей.

#### **4. Литература для обучающихся:**

**4.1.** Литература, с которой дети знакомятся на занятиях объединения или дома по заданию педагога

1. Базарова Н. П. Азбука классического танца – Санкт-Петербург: Лань, 2006. – 240 с.
2. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. А. Александрова. – СПб. Лань: Планета музыки, 2008. – 416 с.
3. Балет: энцикл. / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – Москва: Сов. энцикл. 1981. – 623 с.
4. «БАЛЕТ XX век». Страницы истории хореографического искусства России XX века по материалам журнала «Балет». – М.: Редакция журнала «Балет», 2011. – 440с.
5. Баднин И. А. Изменение стопы у артистов балета // Балет. – 1988. – № 2. – С. 62-64.
6. Баднин И. А. Форму следует поддерживать постоянно // Балет. – 1985. – № 6. – С. 64.
7. Бахрушин Ю. А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин. - М.: Просвещение, 2018. – 288 с.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца – Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2007. – 192 с.
9. Васильева Т. И. Балетная осанка: метод. пособие. – М: Высшая школа изящных искусств Лтд, 1993. – 48 с.
10. Вашкевич Н. Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 281 с.
11. Великович Э. Великие люди искусства на перекрестках судеб: Очерки и новеллы. - СПб. ЛИК, 2006. - 288с.: ил.
12. Лейтес Н.С. “Легко ли быть одаренным?” Журнал “Семья и школа” № 6. 1990 г., с. 34.
13. Лотман Ю.М. Беседы о русской культуре: Быт и традиции русского дворянства (XVIII – XIX вв.). – 2-е изд., доп. – СПб. Искусство-СПб, 1999. – 412 с.
14. Яковлева Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2014. - 486 с.

**4.2** Дополнительная литература для обучающихся (литература, которую

педагог может рекомендовать детям для повышения уровня информированности или расширения знаний по темам программы):

1. 100 балетных либретто. - М.: Музыка. Ленинградское отделение, **2019**. - 304 с.
2. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. - СПб: Композитор; Санкт-Петербург, 2006. - 51с.
3. Ванслов В. В. Большой балет / В.В. Ванслов, Ю.Н. Григорович. - М.: Планета, 2018. - 272 с.
4. Великович Э. Великие люди искусства на перекрестках судеб: Очерки и новеллы. - СПб. ЛИК, 2006. - 288с.: ил.
5. Волынский А. Л. Книги ликований. Азбука классического танца – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2008. – 352 с.
6. Гилядов С. Тонкая материя: Как не потерять признаки одаренности / С. Гилядов// Упр. шк.: Первое сент. - 2011. - № 16. - С. 29-32.
4. Дружкова Н. Введение в изучение искусства 20-го века: От К. Моне к В. Кандинскому: Элективный курс для старшеклассников// Искусство и образование. - 2006. - №3. - С.93-106.Макарова О. Н. Национальный танец в современном балете. – СПб: Балтийские сезоны, 2012. – 208 с.
5. Котыхов В. Фуэте или все, что вы хотели знать о балете, но боялись спросить / Владимир Котыхов. - Москва: Наука, 2018. - 304 с.
6. Никифорова А. В. Советы педагога классического танца. – СПб: Искусство России, 2005. – 96 с.
7. Новерр Ж. Ж. Письма о танце и балетах – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2007. – 384 с.
8. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М.: Искусство, 1985. – 80 с.
9. Пальмано П. Школа хороших манер для детей/ Пер. с англ. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2006. -288с.: ил.
10. Ромм В. В. Тысячелетия классического танца / В. В. Ромм. – Новосибирск, 1998. – 160 с.
11. Рославлева Н. Английский балет. Государственное музыкальное издательство. – М.: 1989. – 165 с.
12. Русский балет: энцикл. / ред. кол. Е. П. Белова – Москва: Согласие, 1997. – 632 с.
13. Силкин П. А. Русская школа классического танца. Агриппина Яковлевна Ваганова: монография. – СПб: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2012. – 137 с.
14. Феррари К. Танец - жизнь. "Божественная" Айседора Дункан / Курция Феррари. - М.: Петербург - XXI век, Крафт+, 2017. - 272 с.
15. Халфина С. Воспоминания мастеров московского балета. - М.: Искусство. - 1990. С. 39.
16. Эльяш Н. И. Образы танца – Москва: Знание, 1970. – 239 с.

### **5. Список интернет-ресурсов:**

1. Андрей Уваров: Я всю жизнь пытаюсь преодолеть собственную планку–  
<http://ezhe.ru/ib/issue472.html>
2. Балетная и танцевальная музыка<http://www.balletmusic.ru>

3. Балетная труппа Большого театра. Светлана Лунькина– Режим доступа: <http://www.bolshoi.ru/persons/ballet/78/>
4. Д. Вишнева [http://www.mariinsky.ru/company/ballet\\_mt\\_women/vishneva/](http://www.mariinsky.ru/company/ballet_mt_women/vishneva/)
5. Игорь Зеленский– [https://www.mariinsky.ru/company/guest\\_ballet/zelenskiy/](https://www.mariinsky.ru/company/guest_ballet/zelenskiy/)
6. Игумнова М.А. Роль хореографии в творческом развитии детей / М.А. Игумнова. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602763>
7. Маленькая балетная энциклопедия <http://www.ballet.classical.ru>
8. Методические и дидактические разработки по хореографии. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>.
9. Прима-балерина Большого театра Светлана Захарова.– Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LDD4sDvIU9k>
10. Сборники по хореографии и танцам <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
11. Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея <http://www.gallery.balletmusic.ru>
12. Ульяна Лопаткина: Я верю в то, что человек не умирает– Режим доступа: <http://www.pravmir.ru/ulyanalopatkina-ya-veryu-v-to-chto-chelovek-ne-umiraet/>
13. Уроки по классической хореографии проводит педагог Альфия Хабирова: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=18](https://www.youtube.com/watch?time_continue=18)
14. Уроки балета. Занятия проводит педагог - балетмейстер Жанна Гринина. Первые движения. Комплексы упражнений, направленные на выворотность, силу бедра, ягодичные мышцы, мышцы спина и осанка, мышцы пресса. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=21](https://www.youtube.com/watch?time_continue=21)