

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
_____ С.А.Михайлова
Приказ от 01.09.2022 № 210

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОЗВЕЗДИЕ ТАНЦА»**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: от 10 до 16 лет

Автор-составитель:
Дараган Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

г. Зерноград
2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	10
3. Содержание 1 года обучения.....	11
4. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	33
5. Содержание 2 года обучения.....	34
6. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	45
7. Содержание 3 года обучения.....	46
8. Календарный учебный график.....	55
9. Методическое обеспечение программы.....	56
10.Список литературы.....	67

Пояснительная записка

*«От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям,
от красивых мыслей к красивой жизни и от красивой
жизни к абсолютной красоте»
Платон*

Хореография, как сценическое творчество, имеет свою специфику и, естественно, свою систему воспитания и обучения. Высокие результаты никогда не даются даром – для этого нужно много работать, а главное, думать, искать новые оригинальные решения проблем.

Танец – вид творчества, в котором художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность хореографического творчества в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Своими специфическими средствами оно создаёт конкретное сценическое действие и передаёт его внутреннее содержание.

В основу создания данной программы положены принципы преемственности и синтеза основных хореографических дисциплин – классического и современного эстрадного танцев, партерной гимнастики, ритмики и гимнастики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Созвездие танца» разработана в соответствии следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ.

2. Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».

3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).

4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».

5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7.Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09 – 3242).

8.Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

9. Приказом МБУ ДО ДДТ «Ермак» «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных программах».

Программа рассчитана на 3 года обучения, каждый из которых даёт закрепить наработанные навыки, обучиться различным видам танцевального искусства. Программа направлена на развитие профессиональных физических данных, таких как техника, мастерство, сила, ловкость и других танцевальных данных: гибкости, прыгучести, танцевального шага, верчение и т. п. Развивается также и кругозор детей.

Данная образовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование способностей, что и определяет художественную направленность программы.

Обучаться по дополнительной общеобразовательной программе «Созвездие танца» могут только дети, прошедшие основной пятилетний курс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальный калейдоскоп».

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности обучающихся старшего возраста, основные направления хореографии: гимнастика, классический, народно-сценический, и эстрадные танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого обучающегося, а также на развитие его сценической культуры. Так же, при необходимости образовательный процесс может осуществляться удаленно, через сеть Интернет в режиме реального времени через общение по скайпу, что позволяет приблизить дополнительное образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на обучающихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии. Импровизация дает собственную свободу выбора движения в танце, играет основную роль в развитии творческой личности. Она требует глубокой внутренней работы, открытого сознания, формирования предельно ясных целей, для раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства. Основной задачей хореографии является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психическом уровне. Таким образом, она, опираясь на искренность тела, представляет собой психологическую работу через движение. Через символы и образы, дает возможность освободиться от физической и эмоциональной скованности, повышает социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

Отличительной особенностью данной программы является синтез движения и музыки, формирующий сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; она развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; учит благородным манерам; воспитывает художественный вкус.

Хореографическое творчество нацелено на работу с телом и на снятие внутренних зажимов. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом.

Программа содержит региональный компонент. На занятиях используются музыка, произведения донских композиторов, что позволяет строить обучение хореографии на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды как важнейшего условия развития танцевальной культуры обучающихся.

Адресат программы. Набор в объединение осуществляется путём собеседования с детьми и на основании заявления родителей (законных представителей) в соответствии с локальным актом (положением о приеме, переводе, отчислении и восстановлении обучающихся), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Состав групп – постоянный. Наполняемость групп – не менее 12 человек (согласно Приложению № 1 «Рекомендуемые состав и площади помещений в организациях дополнительного образования» к СанПин 2.4.4.3172-14).

Уровень программы, объем и сроки ее реализации. Реализация программы ведется на базовом уровне, в очной форме.

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, 216 часов в год;

2-3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа, 216 часов в год.

Основной **формой** обучения является практическое занятие.

Режим занятий. В соответствии с приложением № 3 к Сан Пину 2.4.4.3172-14 занятия проводятся по 40 минут с 10 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают беседы, дискуссии, практические занятия, учебные игры, репетиции, конкурсы, концерты.

Занятия проводятся с полным составом группы, при этом делается больший упор на групповые и индивидуальные формы работы.

Количественный состав группы – не более 20 человек (согласно Приложению №1 «Рекомендуемые состав и площади помещений в организациях дополнительного образования» к СанПин 2.4.4.3172-14). Обучение строится на следующих принципах: доступность, последовательность, сотрудничество, наглядность, активность, драматизация, и т.д.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современного хореографического искусства и образом жизни современного ребенка.

Основанием для отчисления из объединения являются: длительная не посещаемость занятий, смена места жительства, другие основания в соответствии с положением о правилах приема, перевода, отчисления и восстановления, обучающихся дома детского творчества «Ермак».

Цель программы: формирование социальной компетенции посредством регулярных занятий современным эстрадным танцем, создание особой образовательной среды и условий для творческого, личностного развития детей через знакомство с различными направлениями современной хореографии.

Задачи:

воспитательные:

- ✓ сформировать мировоззрение, гражданскую и нравственную позиции на основе изучения эстрадного наследия;
- ✓ воспитать самостоятельность, культуру общения, дисциплину, добросовестное отношение к труду, общественной собственности;

чувство товарищества и взаимопомощи; активную жизненную позицию;

- ✓ сформировать потребности в соблюдении основ гигиены и здорового образа жизни, укрепления здоровья, закаливания организма;
- ✓ сформировать творческое мышление обучающихся через познание методик и техник ведущих направлений хореографии;
- ✓ развить эстетический вкус, творческое воображение, умение видеть красоту окружающего мира

развивающие:

- ✓ сформировать умение планировать и организовывать свою деятельность с учетом ее безопасности, распределять нагрузку;
- ✓ освоить универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), овладеть ключевыми компетенциями (ценностно-смысловыми, общекультурными, учебно-познавательными, информационными, коммуникативными, социально-трудовыми);
- ✓ развить аналитическое, критическое и творческое мышление, сформировать умение объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательного процесса; давать им и собственным действиям, результатам своего труда объективную оценку на основе полученных знаний

образовательные:

- ✓ развить природные хореографические данные обучающихся, овладеть танцевальными навыками;
- ✓ познакомить с различными направлениями танца;
- ✓ развить артистизм и эмоциональность;
- ✓ развить умение согласовывать движения тела с музыкой;
- ✓ обучить технике хореографического исполнительства, профессиональной терминологии;
- ✓ обучить навыкам художественной выразительности исполнения;
- ✓ обучить навыкам сценического движения;
- ✓ привить культуру, свободу выразительности движений;
- ✓ познакомить с основами импровизации.

Ожидаемые результаты

личностные:

- ✓ выработаны самостоятельность, культура общения, дисциплина, добросовестное отношение к труду, общественной собственности;

- ✓ сформирована потребность в соблюдении правил гигиены и здорового образа жизни;
- ✓ сформировано творческое мышление через познание методик и техник ведущих направлений хореографии;
- ✓ развиты эстетический вкус, творческое воображение, умение видеть красоту окружающего мира;
- ✓ сформированы навыки самообслуживания, самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности; чувства товарищества и взаимопомощи; выражения и отстаивания своей жизненной позиции

метапредметные:

- ✓ сформировано умение планировать и организовывать свою деятельность с учетом ее безопасности, распределять нагрузку;
- ✓ освоены универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), ключевые компетенции (ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные информационные, коммуникативные, социально-трудовые);
- ✓ приобретены навыки аналитического мышления, умения объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательного процесса; давать им и собственным действиям, результатам своего труда объективную оценку на основе полученных знаний и опыта

предметные:

- ✓ развиты природные хореографические данные учащихся;
- ✓ освоена техника хореографического исполнительства, владение профессиональной терминологией;
- ✓ приобретены навыки художественной выразительности исполнения;
- ✓ освоены навыки сценического движения;
- ✓ приобретены знания различных направлений танца;
- ✓ привита культура, свобода выразительности движений;
- ✓ сформированы координация, чувство ритма, ориентации в сценическом пространстве;
- ✓ развиты артистизм и эмоциональность;
- ✓ развито умение согласовывать движения тела с музыкой;
- ✓ знают танцевальную терминологию;
- ✓ получены знания основ импровизации.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Для выявления результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы «Созвездие танца» используются 4 вида контроля:

Входной контроль. Осуществляется в начале каждого года обучения, чтобы установить уровень подготовки обучающихся.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. В конце каждого занятия закрепляется материал повторением того, что было на занятии и осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и освоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Итоговый контроль проводится раз в год в форме комплексной оценки работы ребенка в течение года. По уровню «низкий», «средний», «высокий» оценивается: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость, прыжок, координация движений, музыкально-ритмическая координация, эмоциональная выразительность.

Формы подведения итогов реализации программы. Каждый год обучения завершается открытыми занятиями и концертами для родителей, педагогов и обучающихся коллектива, а так же показательными концертами, которые проводятся в МБУ ДО ДДТ «Ермак» и на сценических площадках города. В течение всего периода освоения программы танцевальный коллектив принимает участие в региональных, Всероссийских и Международных конкурсах и фестивалях.

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Созвездие танца» и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства установленного образца.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Задачи:

- познакомить с разнообразием танцевального искусства;
- формировать представление о народном танце;
- приобщить хореографии в целом, игровому танцевальному творчеству, и партерному экзерсису;
- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Экзерсис у станка и на середине зала, классического танца» Вводное занятие. ТБ.	26	8	18	Опрос, контроль исполнения, беседа.
2	Раздел 2. «Экзерсис у станка и на середине зала, народного танца»	64	9	55	Беседа, опрос на образовательной платформе Online Test Pad, контроль исполнения.
3	Раздел 3. «Постановочно-репетиционная работа. Танцевальное творчество».	16		16	Контроль исполнения, наблюдение, анализ постановки.
4	Раздел 4. «Игровое танцевальное творчество»	20	9	11	Анализ творческого задания, фронтальный опрос, наблюдение, контроль исполнения.
5	Раздел 5. «Эстрадный танец».	26	1	25	Беседа, опрос, контроль исполнения, творческие задания.
6	Раздел 6. «Партерный экзерсис»	20	1	19	Контроль исполнения.
7	Раздел 7. Постановочно-репетиционная работа. Канцерная деятельность	44		44	Контроль исполнения, работа над ошибками, анализ концерта.
Итого		216	28	188	

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. «Экзерсис у станка и на середине зала, классического танца».

(26ч.)

Занятие 1-2

Тема: «Вводное занятие»

Теория: Инструктаж по Т.Б. Занятие проводится в форме беседы. Понятие «классический экзерсис» - у станка, на середине.

Практика: Просмотр видео роликов по технике безопасности в классе и на сцене. В конце занятия проводится опрос по теме.

Занятие 3-4

Тема: «Комплекс упражнений: plié (плие); battementstendus (батман тандю).

Теория: Упражнения plié (плие) выстраиваются от простого к сложному. Медленные движения чередуются с быстрыми.

Второе упражнение – battementstendus (батман тандю), вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/A6YLV5GOYfc>

Занятие 5-6

Тема: «Упражнение: ronddejambearterre (ронд де жамб пар тер)»

Упражнение – ronddejambearterre (ронд де жамб пар тер), круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/abcJJNQ7KVI>

Занятие 7-8

Тема: «Упражнение: ronddejambearterre (ронд де жамб пар тер)»

Теория: Упражнение – ronddejambearterre (ронд де жамб пар тер), круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/abcJJNQ7KVI>

Занятие 9-10

Тема: «Упражнение – battementfondus (батман фондю)».

Теория: Упражнение – battementfondus (батман фондю), тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. К battementfondus

присоединяется battementfrappes (батман фрапе), движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/dvhmezVxgCM>

Занятие 11-12

Тема: «Упражнение – battementfondus (батман фондю)».

Теория: Упражнение – battementfondus (батман фондю), тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. К battementfondus присоединяется battementfrappes (батман фрапе), движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/dvhmezVxgCM><https://youtu.be/ZFO--a6lg2M>

Занятие 13-14

Тема: «Упражнение – rondsdejambeenl'air (ронд де жамб ан лер)»

Теория: Упражнение – rondsdejambeenl'air (ронд де жамб ан лер), круг ногой по воздуху, на высоте 45°. Разрабатывает подвижность коленного сустава и придает связкам силу и эластичность. Движение выполняется через «сопротивление» воздуха.

Практика: Освоение техники исполнения. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/Orny4NMMFls>

Занятие 15-16

Тема: «Упражнение – rondsdejambeenl'air (ронд де жамб ан лер)»

Теория: Упражнение – rondsdejambeenl'air (ронд де жамб ан лер), круг ногой по воздуху, на высоте 45°. Разрабатывает подвижность коленного сустава и придает связкам силу и эластичность. Движение выполняется через «сопротивление» воздуха.

Практика: Освоение техники исполнения. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/Orny4NMMFls>

Занятие 17-18

Тема: «Упражнение – petitbattements на sou-de-pied (пти батман на ку де пье)»

Теория: Упражнение – petitbattements на sou-de-pied (пти батман на ку де пье), маленький батман в положении ноги над косточкой. Вырабатывает

свободное владение нижней частью ноги (от колена до стопы) при выворотном и неподвижном положении верхней части (от бедра до колена).

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/-mh41IWLJSg>

Занятие 19-20

Тема: «Упражнение – petitbattements на sou-de-pied (пти батман на ку де пье)»

Теория: Упражнение – petitbattements на sou-de-pied (пти батман на ку де пье), маленький батман в положении ноги над косточкой. Вырабатывает свободное владение нижней частью ноги (от колена до стопы) при выворотном и неподвижном положении верхней части (от бедра до колена).

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/-mh41IWLJSg>

Занятие 21-22

Тема: «Упражнение – battementdéveloppés (батман девлэпе)».

Теория: Упражнение – battementdéveloppés (батман девлэпе) – вынимание ноги в заданном направлении и/или battementrelevé (батман релевелян) – медленное поднятие ноги. Это самое трудное движение экзерсиса. Оно выполняется на 90° и выше. Развивает шаг и силу ног, необходимую при толчке от пола во время прыжка и мягкого приземления после.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/1Eoxr5SUciA>

Занятие 23-24

Тема: «Упражнение – grandsbattementjetés (гран батман жете)»

Теория: Упражнение – grandsbattementjetés (гран батман жете), резкий бросок ноги на 90° и выше. Развивает шаг еще активнее, чем battementdéveloppés и battementrelevé. Энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Видео ресурс в помощь https://youtu.be/u3N4GstRH_A
<https://youtu.be/a5aj79-JNCo>

Занятие 25-26

Тема: «Итоговое занятие раздела «экзерсис у станка»

Теория: Теоретический опрос выученных упражнений.

Практика: Практический показ. Контроль за исполнением практического показа.

**Раздел 2 «Экзерсис у станка, и на середине зала народного танца»
(64 часа)**

Занятие 27-28

Тема: «Русские народные танцы»

Теория: Ознакомить исполнителей народного танца с бытом и культурой данного народа, используя при этом, прежде всего, народную музыку.

Практика: Просмотр видео роликов. Практический показ. Тестирование на образовательной платформе OnlineTestPad.

Занятие 29-30

Тема: «Положения рук в русском танце»

Теория: 1-е положение

Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии, у девушек — кулачками, иногда ладонями; у юношей — чаще ладонями, иногда кулачками. Локти направлены в стороны. Это положение можно назвать «подбоченившись».

2-е положение

Руки скрещены на груди. У девушек руки или приближены к корпусу, или чуть отведены, правая рука находится под левой рукой, кисти зажаты в кулачок и спрятаны под локти противоположных рук. У юношей руки от корпуса отведены, локти направлены вперед, правая рука находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, выше локтя.

3-е положение (женское)

Обе руки подняты невысоко в стороны и находятся между исходной и 2-й позицией, локти свободны, кисти направлены ладонями вперед. Иногда девушка в правой руке держит платочек.

4-е положение (женское)

Правая рука, согнутая в локте, поднята от локтя вверх, локоть от корпуса отведен в сторону и направлен вниз, кисть, повернутая ладонью к зрителю, находится чуть выше правого плеча, пальцы согнуты и опущены к ладони. Левая рука свободно опущена вниз и от корпуса отведена.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/sKPsMC-SjZA>

Занятие 31-32

Тема: «Позиции ног»

Теория:- свободная: пятки вместе, носки симметрично разведены в стороны на ширину плеч;

- вторая невыворотная: ноги расставлены в стороны на ширину стопы.

Стопы расположены параллельно друг к другу;

- третья невыворотная: пятка одной ноги ставится к середине стопы другой. Носки направлены в стороны;

- четвертая невыворотная: ступня одной ноги параллельна и находится впереди другой на расстоянии стопы. Носки стоп направлены вперед;

- шестая невыворотная: стопы стоят рядом, пятки и носки сомкнуты.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Видео ресурс в помощь <https://ok.ru/video/1335747873381>

Занятие 33-34

Тема: «Экзерсис у станка».

Теория: Полуприседания и глубокие приседания (demiplie и grandplie). Приседание – важный раздел занятий у станка, поскольку развивают мягкость, эластичность движения, в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах и суставах стоп, способствуют развитию прыжка.

Полуприседание и глубокие приседания исполняются по 1, 2, 3, 5-й позициям о всех возможных вариантах. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения.

Занятие 35-36

Тема: «Battementtendus» (носок, каблук).

Теория: Упражнение на развитие подвижности стопы выполняется в характере русского танца. Исходное положение – 3-я или 5-я позиции. Музыкальный размер 2/4. После проучивания данного упражнения в чистом виде добавляются следующие разновидности:

1. Полуприседания на обеих ногах в момент возврата работающей ноги в исходную позицию.
2. Полуприседания в момент перевода работающей ноги с носка на ребро каблука.
3. Battementtendus с отделением пятки опорной ноги.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Видео ресурс в помощь <https://youtu.be/GqZjswtS2Dc>

Занятие 37-38

Тема: «Каблучные упражнения».

Теория: Вынесение ноги на каблук крестом с работой пятки опорной ноги. Исходное положение – 3-я позиция. Исполняется в характере русского (или иного) танца. Музыкальный размер 2/4. Выполняется на полуприседании, не поднимаясь в рост. Упражнения 2 и 3 могут комбинироваться.

Практика: Показ. Работа у станка контроль исполнения. Освоение техники выполнения. Видео ресурсы в помощь https://vk.com/video154224725_171597741

Занятие 39-40

Тема: «Flic-flac».

Теория: Упражнение с ненапряженной стопой.

Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4. На первом году обучения проучиваются следующие виды: мазки «от себя» и «к себе». Мазки, акцентируя движение «к себе». Мазки «от себя» и «к себе» с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги после мазков. Мазки, акцентируя движение «к себе» с ударом подушечкой стопы работающей ноги. Дубль – флики – двойные мазки «от себя» вперед и в сторону. Двойные мазки с последующим ударом подушечкой стопы работающей ноги по 3-й позиции. Сценический вид. Исходное положение – 3-я позиция (правая нога сзади левой ноги).

Практика: Показ. Освоение техники исполнения.

Работа над ошибками. Видео ресурсы в помощь https://vk.com/video154224725_171597741 <https://youtu.be/DGICZqziWpI> https://vk.com/video154224725_171597741

Занятие 41-42

Тема: «Passe – подготовка к «веревочке».

Теория: Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4. Исполняется в характере русского (венгерского, матросского) танца. Проучиваются следующие виды упражнений:

1. Упражнение с подъемом вверх работающей ноги и с одновременным полуприседанием на опорной ноге.
2. Упражнение с подниманием на полупальцы опорной ноги одновременно с подъемом вверх работающей ноги.
3. Перевод согнутой ноги то вперед, то назад в сочетании с двумя пристукиваниями.
4. Закрытый и открытый разворот ноги, согнутой в колене, опуская то в 6-ю, то в 3-ю позицию.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.
Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/E63wfzxM51A>

Занятие 43-44

Тема: «Дробные выстукивания в характере русского танца».

Теория: Музыкальный размер 2/4. Исходное положение – 6-я позиция.

Дробные выстукивания всей ступней;

На всей ступне в сочетании с двумя ритмами – восьмыми и шестнадцатыми. Упражнение занимает 2 такта;

На всей ступне в сочетании с двойным ударом в пол одной ногой

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/pF08inJI7W8>

Занятие 45-46

Тема: «Простой ключ»

Теория: Что такое «Простой ключ». Техника выполнения.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://ok.ru/video/1411764851162>

Занятие 47-48

Тема: «Двойной ключ»

Теория: Что такое «Двойной ключ». Техника выполнения.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/1LwzW4f1OKY>

Занятие 49-50

Тема: «Тройной ключ»

Теория: Что такое «Тройной ключ». Техника выполнения.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь https://vk.com/video467848050_456239104

Занятие 51-52

Тема: «Переменный шаг с каблука»

Теория: Широкий шаг вперед на каблук, подставляет другую ногу сзади на полу пальцы, затем третий шаг на всю ступню.

Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены.

Музыкальный размер: 2/4.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/6Uci3e47HsI>

Занятие 53-54

Тема: «Battement fondus.»

Теория: Низкие и высокие развороты ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 3/4, 4/4 (2/4). Проучиваются 2 вида:

1-й вид – низкое fondu (45о).

2-й вид – высокое fondu (90о).

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь https://vk.com/video161623270_166269746

Занятие 55-56

Тема: «Rond – круг ногой по полу».

Теория: вида:

1. круг ногой по полу носком работающей ноги. Исходное положение 3-я (5-я) позиция ног. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.
2. Круг ногой по полу пяткой рабочей ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь https://vk.com/video192241454_167333327

Занятие 57-58

Тема: «Batementdeveloppes – раскрытие ноги на 90°».

Теория: Проучиваются следующие упражнения:

1. Раскрытие ноги на 90°. Исходное положение – 3-я или 5-я позиция. Музыкальный размер 4/4;
2. То же упражнение с последующим ударом пятки опорной ноги. Исходное положение и музыкальный размер – те же;
3. Раскрытие ноги на 90°, не фиксируя ее в позиции, а проходя через нее. Исходное положение и музыкальный размер те же;
4. Раскрытие ноги на 90° с опусканием на колено. Исходное положение – 4-я позиция на носке сзади. Музыкальный размер 4/4.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/j2X97qBKlz0>

Занятие 59-60

Тема: «Pastortilles – зигзаги».

Теория: На первом году обучения проучиваются 2 вида:

1. Одинарный поворот стопы. Мягкий музыкальный размер 2/4. Исполнение мягкое. Легатированное.
2. Одинарный поворот стопы (резкий) с ударом работающей стопы. Музыкальный размер 2/4. Данные упражнения используются в танцах русского, венгерского характера.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь https://vk.com/video192241454_167333329

Занятие 61-62

Тема: «Grandbattements – большие броски».

Теория: Большие броски с переступанием на работающую ногу (с tombe). Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 2/4, 4/4; Большие броски в позицию в одном направлении или крестом. Подъем, может быть вытянут или сокращен.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/rwGpc-DqTwk>

Занятие 63-64

Тема: «Присядки».

Теория: Присядки выполняются только мужским составом, лицом к станку.

Присядки с вынесением ноги в сторону. Исходное положение 1-я позиция. Музыкальный размер 2/4 в характере русского танца;

1. Присядка – разножка во 2-ю позицию на ребро каблука;
2. Присядки со вскакиванием на носки и переводом на каблуки.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения.

Работа над ошибками. Видео ресурсы в помощь https://yandex.ru/efir?stream_id=vlOpdaPZVutM&from_block=player_context_menu_yavideo

Занятие 65-66

Тема: «Переменный дробный ход».«Дробный боковой ход».

«Мелкий дробный ход с каблука».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь https://youtu.be/djKyNo8nG_I

https://vk.com/video171172194_456239452

https://youtu.be/A_IXWggCf3Y

Занятие 67-68

Тема: «Дробный ход с ударом каблука и подушечкой стопы».

«Ход с подскоком и ударами каблуком и всей ступней об пол».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/AZ4bR9yuQsM>

Занятие 69-70

Тема: «Дробь с перескоком».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/ChIeSe15Eq0>

Занятие 71-72

Тема: «Хлопушка по голенищу сапога выдвинутой вперед ноги».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/6U10jw-XR50>

Занятие 73-74

Тема: «Комбинация мужской хлопушки».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://ok.ru/video/7342064938>

Занятие 75-76

Тема: «Хлопки и хлопушки в чередовании с шагами».

«Хлопушки по голенищам сапог скрещенных ног».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского, казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://ok.ru/video/7342064938>

Занятие 77-78

Тема: «Перескоки с хлопушками». «Ключ с хлопушкой».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского, казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://ok.ru/video/7342064938>

Занятие 79-80

Тема: «Веревочка». «Двойная веревочка».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского, казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.
Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/OOcIRn7O1ug>

Занятие 81-82

Тема: «Веревочка с переступанием». «Веревочка с шагом вперед на каблук».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского, казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь https://vk.com/video-193184605_456241170

Занятие 83-84

Тема: «Ковырялочка с тройным притопом». «Боковая ковырялочка, ковырялочка с выбросом».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского, казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь https://youtu.be/igGzVHo7_vI

<https://youtu.be/TicIVRPrkac>

Занятие 85-86

Тема: «Веревочка с ковырялочкой».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского, казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/OOcIRn7O1ug>

Занятие 87-88

Тема: «Гармошка». «Моталочка».

Теория: Занятия на середине зала.

Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского, казачьих и др. танцев.

Практика: Показ. Освоение техники исполнения. Работа над ошибками.

Видео ресурсы в помощь <https://youtu.be/PHS2pDVFkyY>

<https://ok.ru/video/6170674672>

Занятие 89-90

Тема: Итоговое занятие раздела «Экзерсис у станка, и на середине зала народного танца»

Теория: Повторение теоретической части раздела.

Практика: Исполнение, творческий показ.

Раздел 3 «Постановочно-репетиционная работа. Танцевальное творчество» 16 часов

Занятие 91-92

Тема: «Постановка народного танца»

Практика:

Упражнения по развитию техники танца, необходимых для приобретения учащимися легкости, танцевальной грациозности.

Занятие 93-94

Тема: «Постановка народного танца»

Практика: Началом разучивания танца является усвоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоит композиция танца. Показ движения обязательно сопровождается музыкой.

Занятие 95-96

Тема: «Постановка народного танца»

Практика: Разучивание отдельных движений, составляющие основу данного танца, объединить их в небольшие танцевальные комбинации.

Занятие 97-98

Тема: «Постановка народного танца»

Практика: Разучивание отдельных движений, составляющие основу данного танца, объединить их в небольшие танцевальные комбинации.

Занятие 99-100

Тема: «Постановка народного танца»

Практика: Разучивание отдельных движений, составляющие основу данного танца, объединить их в небольшие танцевальные комбинации. Контроль за исполнением творческого задания.

Занятие 101-102

Тема: «Генеральная репетиция постановки».

Практика: Отработать синхронность народной постановки.

Занятие 103-104

Тема: Итоговый показ танца

Практика: Показ танца. Контроль за исполнением творческого задания. Анализ постановки.

Занятие 105-106

Тема: Внеклассное мероприятие, посвященное новому году «Новогодний диско-бум»

Теория: Условия проведения новогодних игр.

Практика: Танцевально-игровые импровизации на новогоднюю тему.

Раздел 4 «Игровое танцевальное творчество» 20 часов

Занятие 107-108

Тема: «Танцевально-игровые задания на воображение»

Теория: Изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Кино», «Театр», «Игра» и т.д. Творческие задания в группах и индивидуальные.

Практика: Показ. Техника исполнения.

Занятие 109-110

Тема: «Импровизация» танцевальные этюды

Теория: Приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков импровизации в танце: умение передавать настроение, характер музыки, рассказать «свою историю».

Практика: Творческие задания в группах и индивидуальные.

Занятие 111-112

Тема: «Импровизация» танцевальные этюды».

Теория: Приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков импровизации в танце: умение передавать настроение, характер музыки, рассказать «свою историю».

Практика: Творческие задания в группах и индивидуальные.

Занятие 113-114

Тема: «Танцевальные этюды с предметами»

Теория: Предметы – флажки, платки, гимнастические ленты, мячи. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

Практика: Показ. Техника исполнения. Просмотр видеороликов.

Занятие 115-116

Тема: «Танцевальные этюды с предметами»

Теория: Предметы – флажки, платки, гимнастические ленты, мячи. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

Практика: Показ. Техника исполнения. Просмотр видеороликов.

Занятие 117-118

Тема: «Танцевальные этюды с предметами»

Теория: Предметы – флажки, платки, гимнастические ленты, мячи. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

Практика: Показ. Техника исполнения. Просмотр видеороликов.

Занятие 119-120

Тема: «Танцевальный орнамент «Рисунок танца»

Теория:Использование танцевальных рисунков на практике. Построения шагом с носка, бегом, галопом, подскоками в круги (1,2,3,4)

Практика: Показ. Техника исполнения. Видео ресурс в помощь https://vk.com/video7318436_171189606

Занятие 121-122

Тема: «Танцевальный орнамент «Рисунок танца»

Теория:Использование танцевальных рисунков на практике. Построения шагом с носка, бегом, галопом, подскоками в круги (1,2,3,4)

Практика: Показ. Техника исполнения. Анализ творческого задания.

Занятие 123-124

Тема:Танцевальный орнамент «Рисунок танца»

Теория:Использование танцевальных рисунков на практике. Построения шагом с носка, бегом, галопом, подскоками в круги (1,2,3,4)

Практика: Показ. Работа над техникой исполнения. Фронтальный опрос.

Занятие 125-126

Тема:Итоговое занятие раздела «Игровое танцевальное творчество»

Практика:Практический показ. Контроль исполнения.

Раздел 5 «Эстрадный танец» 26 часов

Занятие 127-128

Тема: «Эстрадный танец основные понятия»

Теория:Раскрыть основные понятия эстрадного танца.Эстрадный танец – это направление в хореографии, которое сочетает в себе различные танцевальные стили, начиная от классики, заканчивая хип-хопом

Практика: Беседа, опрос.

Занятие 129-130

Тема: «Основные позиции, положения рук, ног, корпуса».

Теория:Положения кисти: вытянутая, спрятанная (англ. flex). Положения локтя: вытянутый, округленный. Позиции и положения рук. Нейтральное или подготовительное положение. Press-position. Первая позиция. Вторая позиция. Третья позиция. Двойная функция ног: перемещение тела в пространства и выполнение самостоятельных движений. Позиции ног. Первая позиция (параллельная, аут-, ин-). Вторая позиция (параллельная, аут-, ин-). Третья позиция (аналогично классической). Четвертая позиция (аут-, параллельная). Пятая позиция (аут-, параллельная). Положения стопы: point и flex. Совершенствование исполнительского мастерства.

Практика: Показ. Техника выполнения. Работа над ошибками.

Занятие 131-132

Тема: «Упражнения на координацию движений».

Теория: Движения разминки (упражнения на развитие подвижности суставов). Движения разных центров. Параллель и оппозиция в движениях. Координация движений рук, ног, галловый, корпуса без перемещения, в перемещения (шаги с координацией). Объединение движений нескольких центров в разных ритмичных рисунках. Сочетание разных ритмов выполнения движений. Совершенствование исполнительского мастерства.

Практика: Показ. Техника выполнения. Работа над ошибками.

Занятие 133-134

Тема: «Приемы современного эстрадного танца»

Теория: Характеристика приемов современного эстрадного танца. Коллапс. Полицентрия. Регуляция. Полиритмия. Мультипликация. Координация. Импульс. Управление. Кантракшн. Расслабление. Приемы объединения движений. Совершенствование исполнительского мастерства.

Практика: Показ. Техника выполнения. Работа над ошибками.

Занятие 135-136

Тема: «Постановка эстрадного танца. Разучивание связок».

Практика: Разучить «Шаги», «Поворот», «Волна руками», «Батман», «Бросок», «Полукруг». Техника ног, рук, корпуса. Сочетание вертикальных движений из партерными. Создание композиции из основных фигур танца. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие 137-138

Тема: «Постановка эстрадного танца. Разучивание связок».

Практика: Разучить «Шаги», «Поворот», «Волна руками», «Батман», «Бросок», «Полукруг». Техника ног, рук, корпуса. Сочетание вертикальных движений из партерными. Создание композиции из основных фигур танца. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие 139-140

Тема: «Постановка эстрадного танца. Разучивание связок».

Практика: Разучить «Шаги», «Поворот», «Волна руками», «Батман», «Бросок», «Полукруг». Техника ног, рук, корпуса. Сочетание вертикальных движений из партерными. Создание композиции из основных фигур танца. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие 141-142

Тема: «Постановка эстрадного танца. Разучивание связок».

Практика: Разучить «Шаги», «Поворот», «Волна руками», «Батман», «Бросок», «Полукруг». Техника ног, рук, корпуса. Сочетание вертикальных движений из партерными. Создание композиции из основных фигур танца. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие 143-144

Тема: «Постановка эстрадного танца. Разучивание связок».

Практика: Разучить «Шаги», «Поворот», «Волна руками», «Батман», «Бросок», «Полукруг». Техника ног, рук, корпуса. Сочетание вертикальных движений из партерными. Создание композиции из основных фигур танца. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие 145-146

Тема: «Постановка эстрадного танца. Разучивание связок».

Практика: Разучить «Шаги», «Поворот», «Волна руками», «Батман», «Бросок», «Полукруг». Техника ног, рук, корпуса. Сочетание вертикальных движений из партерными. Создание композиции из основных фигур танца. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие 147-148

Тема: «Постановка эстрадного танца. Разучивание связок».

Практика: Разучить «Шаги», «Поворот», «Волна руками», «Батман», «Бросок», «Полукруг». Техника ног, рук, корпуса. Сочетание вертикальных движений из партерными. Создание композиции из основных фигур танца. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие 149-150

Тема: «Импровизация в комбинациях»

Теория: Понятие «импровизация» на занятиях эстрадного танца. Прием «еверс» – обратное возвращение, прием «базис» – точечное прикосновение к полу.

Практика: Составление импровизационной комбинации на тему, заданную педагогом. Совершенствование исполнительского мастерства.

Занятие 151-152

Тема: «Внеклассное мероприятие, посвященное Международному женскому дню».

Теория: История возникновения праздника.

Практика: Игровая программа. Чаепитие.

Раздел 6 «Партерный экзерсис» 20 часов

Занятие 153-154

Тема: «Грация. Техника безопасности».

Теория: Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Практика: Развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Занятие 155-156

Тема: «Комплекс упражнений на полу на развитие гибкости».

Теория: **Упражнения** для развития гибкости плечевого и поясничного суставов **брюшного пресса, для улучшения гибкости позвоночника.**

1. Главное – перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.

3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.

6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.

7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Практика: Показ. Техника исполнения. Работа над ошибками.

Занятие 157-158

Тема: «Партерный экзерсис»

Теория и практика: **Упражнения сидя на полу**

Исходное положение

Корпус и голова прямо. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец

кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

Упражнения, лежа на спине

Исходное положение

Корпус лежит на спине, на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и стопах. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны на уровне плеч (руки могут находиться за головой). Голова прямо, взгляд наверх.

Упражнения лежа на боку

Исходное положение:

Корпус лежит на правом боку. Правая рука вытянута вперед и лежит ладонью к полу впереди корпуса на уровне груди. Ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

Упражнения лежа на животе

Исходное положение:

Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

Упражнения стоя на коленях

Исходное положение:

Сидеть с прямым корпусом на коленях, соединенных вместе. Касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях.

Занятие 159-160

Тема: «Партерный экзерсис. Этюды»

Теория и практика: Упражнения сидя на полу

Упражнения, лежа на спине

Упражнения лежа на боку

Упражнения лежа на животе

Упражнения стоя на коленях

Занятие 161-162

Тема: «Партерный экзерсис. Этюды»

Теория и практика: Упражнения сидя на полу

Упражнения, лежа на спине

Упражнения лежа на боку

Упражнения лежа на животе

Упражнения стоя на коленях

Занятие 163-164

Тема: «Партерный экзерсис. Этюды»

Теория и практика: Упражнения сидя на полу

Упражнения, лежа на спине

Упражнения лежа на боку

Упражнения лежа на животе

Упражнения стоя на коленях

Занятие 165-166

Тема: «Партерный экзерсис. Этюды»

Теория и практика: Упражнения сидя на полу

Упражнения, лежа на спине

Упражнения лежа на боку

Упражнения лежа на животе

Упражнения стоя на коленях

Занятие 167-168

Тема: «Партерный экзерсис. Этюды»

Теория и практика: Упражнения сидя на полу

Упражнения, лежа на спине

Упражнения лежа на боку

Упражнения лежа на животе

Упражнения стоя на коленях

Занятие 169-170

Тема: «Партерный экзерсис. Этюды»

Теория и практика: Упражнения сидя на полу

Упражнения, лежа на спине

Упражнения лежа на боку

Упражнения лежа на животе

Упражнения стоя на коленях

Занятие 171-172

Тема: «Партерный экзерсис. Этюды»

Теория и практика: Упражнения сидя на полу

Упражнения, лежа на спине

Упражнения лежа на боку

Упражнения лежа на животе

Упражнения стоя на коленях

Раздел 7 «Постановочно -репетиционная работа. Концертная деятельность» 44 часа

Занятие 173-174

Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»

Постановка танца «Пираты»

Практика:Изучение движений танцевального номера

Занятие 175-176

Тема:Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты»

Практика:Отработка движений танцевального номера

Занятие 177-178

Тема:Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты» и т.д.

Практика:Отработка движений танцевального номера

Занятие 179-180

Тема:Постановка танца к 9 мая «Вальс»

Постановка танца «Пираты» и т.д.

Практика:Отработка движений танцевального номера

Занятие 181-182

Тема:Постановка танца к 9 мая «Вальс»

Практика:Соединение движений в комбинации

Занятие 183-184

Тема: Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»

Практика: Практика: Соединение движений в комбинации

Занятие 185-186

Тема: Тема: Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»

Практика:Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок

Занятие 187-188

Тема: Тема: Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»

Практика:Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок

Занятие 189-190

Тема: Тема: Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»

Практика:Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок

Занятие 191-192

Тема: Тема: Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»

Практика:Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок.

Занятие 193-194

Тема:Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты»

Практика: Репетиционная работа.

Занятие 195-196

Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты»

Практика: Репетиционная работа.

Занятие 197-198

Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты»

Практика: Репетиционная работа.

Занятие 199-200

Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты»

Практика: Репетиционная работа.

Занятие 201-202

Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты»

Практика: Репетиционная работа.

Занятие 203-204

Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты»

Практика: Репетиционная работа.

Занятие 205-206

Тема: Постановка танца к 9 мая «Вальс»;

Постановка танца «Пираты»

Практика: Генеральная репетиция. Прогон номеров на сцене

Занятие 207-208

Тема: Репетиционная работа. Работа над ошибками постановочных номеров.

Практика:Генеральная репетиция. Прогон номеров на сцене

Занятие 209-210

Тема: Репетиционная работа. Работа над ошибками постановочных номеров.

Практика:Отработка движений танцевальных номеров.

Занятие 211-212

Тема: Репетиционная работа. Работа над ошибками постановочных номеров.

Практика: Отработка движений танцевальных номеров.

Занятие 213-214

Тема: Репетиционная работа. Работа над ошибками постановочных номеров.

Практика: Отработка движений танцевальных номеров.

Занятие 215-216

Тема: «Итоговое занятие».

Практика: Показ изученных номеров на отчетном концерте ДДТ «Ермак».

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- о разнообразии танцевального искусства и «Азбуке классического танца»;
- основные элементы классического танца, народного и эстрадного танца

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять основные элементы классического танца, эстрадного, народного танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- зрительский, слушательский опыт визуальной культуры навыки работы в группе, культура общения и т.д.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

Задачи

- обучить практическим умениям и навыкам в классическом, народно-сценическом и современном танце;
- расширить имеющиеся знания и обеспечить условия для дальнейшего развития гимнастических навыков;
- развить у обучающихся выразительность исполнения и сформировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитать культуру здорового образа жизни

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теори я	практи ка	
1	Раздел 1. «Танцевальное искусство» . Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	3	1	2	Викторина
2	Раздел 2. Классический танец	60	13	47	Тестирование. Творческие показы. Наблюдение. Творческие задания. Анализ исполнения. Работа над ошибками
3	Раздел 3. Народно-сценический танец	57	18	39	Коллективное обсуждение. Контроль исполнения творческого задания Творческие практические показы. Анализ творческого задания Работа над ошибками
4	Раздел 4. Современный танец	57	10	47	Контроль выполнения творческого задания. Работа над ошибками. Устный опрос. Педагогическое наблюдение

5	Раздел 5. Гимнастика	27	10	17	Анализ занятия. Практический показ Творческие практические показы. Устный опрос. Контроль выполнения творческого задания. Практический показ
6	Раздел 6. «Танец»- итоговое занятие. Итоговый контроль	3	-	3	Отзыв
7	Раздел 7. Постановочно-репетиционная работа. Канцерная деятельность	9	-	9	Контроль исполнения, работа над ошибками, анализ концерта.
Итого		216	54	159	

Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1. «Танцевальное искусство» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль.

Занятие 1-2-3

Теория: знакомство с режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: танцевально– игровая программа.

Раздел 2. Классический танец (60 часов)

Занятие 4-5-6

Тема: «Passe».

Теория: понятие passe - пересечённый.

Практика: Passe исполняется в воздухе, то есть нога, отведенная в сторону (a la second), или другое положение, сгибается в колене в выворотном состоянии и располагается рядом с углублением в колене. Passe также берётся с при maretire.

Занятие 7-8-9

Тема: «Battementdeveloppe».

Теория: Battementdeveloppe— разворачивающееся движение — развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для так называемого танцевального шага, вырабатывает изящество основных поз классического танца.

Практика: Battementdeveloppe вперед. Battementdeveloppe в сторону. Battementdeveloppe назад.

Занятие 10-11-12

Тема: «Battement developpetombe»

Теория: Battement developpetombe развивает более сложную координацию и является в известной степени подготовкой к большим прыжкам, в частности к grand jeté.

Практика: активно подтянутый корпус перед tombé, работающая нога, открытая по возможности выше, и приземление как можно дальше помогают исполнению перелета в больших прыжках. Тщательно изучить и отработать développétombé, и только по усвоении его перейти к изучению développétombé в позах croisée вперед и effacée назад.

Занятие 13-14-15

Тема: «Grandbattementjete».

Теория: Grandbattementjete — движение с большим броском — как и в battementrelevelent на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Практика: Grandbattementjete вперед. Grandbattementjete в сторону. Grandbattementjete назад. Grandbattementjete начинают изучать в сторону лицом к палке, затем так же назад; grandbattementjete вперед изучают, держась за палку одной рукой.

Занятие 16-17-18; 19-20-21

Тема: «Grandbattementjetepointe».

Теория: Повторение grandbattementjete. Grandbattementjetepoint.

Практика: Для начала делается grandbattementjete, но нога не возвращается на место в V позицию, а опускается вытянутая в колене и подъеме на землю в положение, которое она занимает на крайней точке battementtendusimple. После легкого прикосновения к этой точке носком нога снова поднимается и так продолжает движение, лишь при последнем battement возвращаясь в V позицию.

Занятие 22-23-24; 25-26-27

Тема: «Grand battement jete balance».

Теория: Grandbattementjetébalancé сначала изучают отдельно, учитывая очень сложную его координацию.

Практика: Grandbattementjetébalancé с броском ноги вперед. Grandbattementjetébalancé с броском ноги назад. По усвоении точной координации движения вперед и назад grandbattementjetébalancé исполняют в его настоящем виде.

Занятие 28-29-30; 31-32-33

Тема: «Arabesque. 3-йarabesque, 4-йarabesque».

Теория: в arabesque корпус подтянут, плечи, сохраняя ровность, раскрыты и опущены. Руки находятся в arabesque на одном уровне: рука, открытая на вторую позицию, продолжает линию плеча; рука, направленная вперед, выдерживает прямую линию.

Кисти, поворачиваясь ладонями вниз, продолжают общую линию рук, локти смягчаются. *Практика:* повторение 1-й arabesque и 2-й arabesque. Изучение и отработка 3-й arabesque и 4-й arabesque.

Занятие 34-35-36; 37-38-39

Тема: «Pasdebourree. Pasdebourreeendehors, endedans».

Теория: Pasdebourree развивает подвижность и живость стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.

Практика: Pasdebourree начинают изучать лицом к палке. Выработав четкость, его переносят на середину зала. Сначала движение заканчивают, раскрывая руки в направлении второй позиции, затем — в маленькие позы. Изучение и отработка pasdebourreeendehors. Изучение и отработка pasdebourreeendedans.

Занятие 40-41-42; 43-44-45

Тема: «Tour с IV позиции. Tour с V позиции. Endehors. Endedans»

Теория: подготовительные упражнения, в которых все движения tour изучаются без поворота.

Практика: изучение и отработка tourendehors с IV позиции. Изучение и отработка tourendedans с IV позиции. Изучение и отработка tourendehors с V позиции. Изучение и отработка tourendedans с V позиции.

Занятие 46-47-48; 49-50-51

Тема: «Sissonnesimple»

Теория: Sissonnesimple — простой прыжок с двух ног на одну.

Практика: Вначале sissonnesimple изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность demiplie и выворотность обеих ног в момент окончания прыжка (принцип battementfondu). Корпус и руки спокойны, как и в других прыжках.

Занятие 52-53-54; 55-56-57; 58-59-60

Тема: «Sissonneouverte».

Теория: Sissonneouverte — открытый прыжок.

Практика: в sissonneouverte в сторону в обратном направлении нога, открываясь из пятой позиции сзади, проходит на вторую позицию через soude-pied сзади, руки открываются в сторону второй позиции, голова поворачивается к открытой ноге в профиль, то есть без наклона. Усвоив sissonneouverte в сторону, его исполняют вперед и назад enface. В sissonneouverte вперед и назад нога открывается точно по прямой, плечи и бедра сохраняют ровность. Руки, повышая подготовительное положение в момент прыжка, открываются в направлении второй позиции вместе с работающей ногой, к ней же поворачивается и голова. Вместе с demiplie пятой позиции руки опускаются в подготовительное положение.

Занятие 61-62-63

Тема: «Sissonnefermee».

Теория: Сначала sissonnefermee исполняется с руками в подготовительном положении, впоследствии руки сопровождают движение: на раз руки,

приоткрываясь за тактом, повышают подготовительное положение, вместе с demiplie в пятой позиции; на и руки раскрываются в прыжке в направлении второй позиции; на два руки вместе с demiplie закрываются в подготовительное положение.

Практика: усвоив sissonnefermee с продвижением в сторону ноги, стоящей впереди, переходят к sissonnefermee в сторону ноги, стоящей сзади. Затем sissonnefermee исполняют в одном направлении подряд с переменной ног во время прыжка: поворот головы меняется в сторону ноги, стоящей впереди в конце прыжка.

Раздел 3. Народно-сценический танец (57 часов)

Занятие 64-65-66

Тема: «Украинский танец. Белорусский танец. Молдавский танец. Украинский танец».

Теория: Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения учащихся. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Крыжачок» и полька.

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска», огневая «Сырба» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского – танца - подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

Практика: 1. Медленный женский ход. 2. Ход назад с остановкой на третьем шаге. 3.

«Веревочка» простая и двойная. 4. «Тынок» (перескок с ноги на ногу). 5. «Выхилиястник» с «угинанием». 6. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед). 7. «Голубцы» с притопами. 8. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую). 9. Позиции и положения ног. 10. Позиции и положения рук. 11. Положения рук в парном и массовом танце. 12. Подготовка к началу движения. 13. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские). 14. Притопы. 15. «Бегунец». 16. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Занятие 67-68-69

Тема: «Полуприседания и большие приседания (plie) по 1-й, 2-й, 5-й позициям». «Упражнение на развитие подвижности стопы (battementtendu). Перевод ноги с носка на каблук».

Теория: приседания важный раздел занятий у станка, они развивают мягкость, эластичность движений в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах, способствуют развитию прыжка.

Практика: плавные и резкие приседания (муз. раз. - 3/4, 2/4.)

«Упражнение на развитие подвижности стопы (battementtendu). Перевод ноги с носка на каблук».

Теория: развивает силу ног, подвижность стопы в голеностопном суставе, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножные мышцы. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8. Исполняется в характере русского, белорусского, молдавского, украинского, польского народных танцев.

Практика: комбинируются все виды между собой, с jete, с plie.

1 вид – с переводом работающей ноги с носка на каблук (учить первым). Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 2 такта - 2/4.

Занятие 70-71-72

Тема: «Маленькие броски (battementtendujete) - с уколом (pique)».

Теория: маленькие броски на 45⁰ развивают мышцы голени, способствуют подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывают силу и лёгкость ног. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

Практика: исполняется в характере молдавского, украинского, белорусского, польского, итальянского танцев. Комбинируется со всеми видами между собой, с plie, с battementtendu. Важно не нарушать ровность корпуса и бёдер, не оседать на опорной ноге, в момент сокращения подъёма не терять высоту работающей ноги.

Занятие 73-74-75

Тема: «Круг ногой по полу носком (ronddejambeparterre с plie) «восьмёрка».

Теория: Музыкальный размер- 3/4.

Практика: выполняем без приседания на опорной ноге; с приседанием на опорной ноге.

Занятие 76-77-78

Тема: «Подготовка к верёвочке на 90*».

Теория: подготовка к «верёвочке» - упражнения для бедра, «верёвочка» - заплетать. Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

Практика: исполняется в белорусском, русском, украинском, венгерском, матросском характерах. Комбинируются все виды между собой, с pastortille.

Занятие 79-80-81

Тема: «Каблучное упражнение».

Теория: каблучные упражнения можно разделить: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.

Практика: упражнения исполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.

Занятие 82-83-84

Тема: «Дробные выстукивания».

Теория: исполняются в характере русских, белорусских, испанских, мексиканских танцев. Комбинируются все виды между собой в ритмических рисунках.

Практика: чередование ударов полупальцами и каблуками. Развивает чувство ритма, слух, технику. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8.

Занятие 85-86-87

Тема: «Медленный подъём ноги (relevelent)».

Теория: Музыкальный размер -3/4. Упражнения лицом к станку.

Практика: выполняем с натянутым подъёмом работающей ноги; с сокращённым подъёмом.

Занятие 88-89-90

Тема: «Большие броски (Grandbattement tendu jete)».

Теория: данное движение схоже с battement relevelent, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг.

Практика: при выполнении grandbattement jete нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.

Занятие 91-92-93

Тема: «Раскрывание ноги на 90* (developpe)».

Теория: вынимание ноги. Развивает танцевальный шаг, укрепляет икроножные мышцы, подвижность тазобедренного и голеностопного суставов. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 4/4.

Практика: исполняется в характере русского, молдавского, украинского, венгерского, цыганского танцев. Комбинируются все виды между собой, с растяжками, позировками, с rond, sport de bras.

Занятие 94-95-96

Тема: «Зигзаги одинарные и двойные повороты стопы».

Теория: одинарные и двойные повороты стопы.

Практика: выполняем одинарные и двойные повороты стопы, и в сочетании другими элементами.

Занятие 97-98-99

Тема: «Основные движения украинского танца».

Теория: ознакомление учащихся с элементами украинского танца. Научить правильно выполнять движения украинского танца.

Практика: «Гопак», «Казачок», «Коломыйка»: «бегунец», «голубец», «выхилильник», «дорижка», «угинание», «плетена», «верёвочка», «метёлочка», «подсечка», «ползунок», «тынок», «обертас», «голубец»

Занятие 100-101-102

Тема: «Основные движения молдавского танца».

Теория: ознакомление учащихся с элементами молдавского танца.

Практика: «Хора», «Жок», «Молдавеняска», «Жаворонок», «Сырба»: основной шаг, «плетёнка», «змейка», вращения в паре, соскоки, «подбивка», «ключ» и другие.

Занятие 103-104-105

Тема: «Основные движения белорусского танца».

Теория: ознакомление учащихся с элементами белорусского танца.

Практика: «Крыжачок», «Веселуха» «Лявониha»: основной ход, поочередные выбрасывания ног на каблук вперед, тройные притопы с поклоном, тройные подскоки на двух ногах.

Занятие 106-107-108

Тема: «Вращения по диагонали, по прямой, по кругу».

Теория: вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

Практика: вращение по 2, 6 позиции невыворотнo, стремительно.

Занятие 109-110-111

Тема: «Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей».

Теория: состоят из несложных танцевальных комбинаций на 8–16 с манерой исполнения упражнения и характером изучаемой национальности. Движения осуществляются на базе совершенствования пройденного материала.

Практика: комбинации Украинский танец, Белорусский танец, Молдавский танец.

Занятие 112-113-114

Тема: «Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей».

Теория: танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены лексика, композиционный рисунок.

Практика: В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

Занятие 115-116-117

Тема: «Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей».

Теория: танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены лексика, композиционный рисунок.

Практика: В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

Занятие 118-119-120

Тема: «Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей».

Теория: танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены лексика, композиционный рисунок.

Практика: В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

Раздел 4. Современный танец (57 часов)

Занятие 121-122-123;124-125-126

Тема: «Методика изучения более сложных isolation на различных levels».

Теория: изучение более сложных isolations. Координация двух, трех и более центров. Специальные isolations.

Практика: повторение изученных isolations головы и плеч на всех levels

Занятие 127-128-129;130-131-132

Тема: «Изучение isolation головы (сидя и в полуприседании)».

Теория: маятник» в быстром темпе. Круг в быстром темпе.

Практика: закрепление ранее пройденных isolations головы в координации с isolations плеч и рук.

Занятие 133-134-135; 136-137-138

Тема: «Isolation плечей (стоя и в полуприседании, сидя)».

Теория: Isolation – изоляция (обособленные движения отдельных частей тела).

Практика: 1. Twist плеч. 2. Полукруг и круг (поочередно каждым плечом). 3. Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции). 4. «Восьмерка».

Занятие 139-140-141; 142-143-144

Тема: «Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя)».

Теория: изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя)

Практика: Accents (из стороны в сторону, дубль). Крест (с возвращением в центр). Contract-release.

Занятие 145-146-147;148-149-150

Тема: «Isolation верха корпуса (стоя)».

Теория: Sidestretch с последующим twist и наклоном вперед.

Практика: Twist с толчком бедра. «Tabletop» roll. «Table top» столчком бедра.

Занятие 151-152-153;154-155-156

Тема: «Isolation pelvis (в полуприседании)».

Теория: Yircross – диагональ. Квадрат – диагональ. «Восьмерка».

Практика: закрепление ранее пройденных pelvis isolation в координации с isolations ног, головы, рук и плеч.

Занятие 157-158-159; 160-161-162

Тема: «Isolation ног (стоя)».

Теория: необходимые принципы: систематичность, последовательность, наглядность, активность, связь теории и практики.

Практика: полукруг колена. Ribberlegs.

Занятие 163-164-165; 166-167-168

Тема: «Isolation рук (стоя и в полуприседании)».

Теория: удар рукой. Полукруг и круг одной или обеими руками мимо корпуса. «Восьмерка». Press.

Практика: ранее изученные позиции и положения рук исполнять на различных levels с изоляцией других центров.

Занятие 169-170-171; 172-173-174

Тема: «Изучение специальных levelsisolations».

Теория: сидя: Stretch позвоночника в squatsit позиции.

Практика: наклоны корпуса вперед с последующими bounce по frogsit позиции. Наклоны корпуса вперед с последующими stretch диагональ вперед по frogsit позиции. Bounce корпуса вперед по I параллельной позиции. Sidestretchno II позиции. Twist и наклон корпуса вперед по полукругу (по II позиции и frogsit позиции). Demi-rond – stretch ноги, поднятой вперед (рука поддерживает ногу за пятку) из tourkish позиции. «Cradle» по frogsit позиции.

Занятие 175-176-177

Тема: «Лежа на спине: Lift корпуса с одновременным подведением ног в squatsit позицию».

Теория: 1. Lift головы и шеи. 2. Lift грудной клетки и живота.

Практика: лежа на животе – обратная дуга (invertedbackarch)

Раздел 5. Гимнастика (27 часов)

Занятие 178-179-180

Тема: «Упражнения для стоп».

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

Занятие 181-182-183

Тема: «Упражнения на выворотность».

Теория: изучение упражнений на выворотность.

Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

Занятие 184-185-186

Тема: «Упражнения на гибкость вперед».

Теория: упражнения для туловища в горизонтальной плоскости, из положения стоя.

Практика: наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, отдельно.

Занятие 187-188-189

Тема: «Развитие гибкости назад».

Теория: комплекс упражнений на развитие гибкости назад

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п.

Занятие 190-191-192

Тема: «Силовые упражнения для мышц живота».

Теория: развитие мышц брюшного пресса

Практика: сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

Занятие 193-194-195

Тема: «Силовые упражнения для мышц спины».

Теория: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

Занятие 196-197-198

Тема: «Силовые упражнения для мышц ног».

Теория: комплекс упражнений для мышц ног.

Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

Занятие 199-200-201

Тема: «Упражнения на развитие шага».

Теория: комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

Занятие 202-203-204

Тема: «Прыжки»

Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.

Практика: отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

Раздел 6. «Танец» итоговое занятие. Итоговый контроль

Занятие 205-206-207

Практика: Практический показ. Просмотр художественного фильма "Пленники Терпсихоры"

Раздел 7. Постановочно-репетиционная работа. Канцерная деятельность. (9 часов)

Занятие 208-209-210

Тема: Постановка танца;

Практика: Репетиционная работа.

Занятие 211-212-213

Тема: Постановка танца;

Практика: Репетиционная работа.

Занятие 214-215-216

Тема: «Итоговое занятие».

Практика: Показ изученных номеров на отчетном концерте ДДТ «Ермак».

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- элементы классического, народно-сценического и современного танца;
- особенности развития гимнастических навыков

будут уметь:

- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять элементы классического, народно-сценического и современного танца

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- культура здорового образа жизни;
- выразительность исполнения;
- художественно-образное восприятие и мышление.

**Учебно-тематический план
3-го года обучения**

Задачи

- обучать практическим умениям и навыкам классического, народно-сценического и современного танца;
- обучать выполнению гимнастических элементов;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор ия	практи ка	
1	Раздел 1. «Танцевальное искусство» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	3	1	2	Входной контроль
2	Раздел 2. Классический танец	60	13	47	Тестирование. Творческие показы. Наблюдение. Творческие задания. Анализ исполнения. Работа над ошибками
3	Раздел 3. Народно сценический танец	57	17	40	Коллективное обсуждение Творческие практические показы. Анализ занятия. Работа над ошибками Анализ выполненной работы
4	Раздел 4. Современный танец	60	11	49	Контроль за исполнением практического показа. Фронтальный опрос Анализ творческого задания. Тестирование.

5	Раздел 5. Гимнастика	33	8	25	Контроль исполнения упражнений для стоп. Анализ занятия Практический показ. Работа над ошибками
6	Раздел 6. «Танец» итоговое занятие. Итоговый контроль	3	-	3	Отзыв
Итого		216	50	166	

Содержание программы 3-го года обучения

Раздел 1. «Танцевальное искусство» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль.

Занятие 1-2-3

Теория: знакомство с режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: танцевально– игровая программа.

Раздел 2. Классический танец (60 часов)

Занятие 4-5-6

Тема: «Passe».

Теория: понятие passe - пересеченный.

Практика: Passe исполняется в воздухе, то есть нога, отведённая в сторону (a la second), или другое положение, сгибается в колене в выворотном состоянии и располагается рядом с углублением в колене. Passe также берётся с при maretire.

Занятие 7-8-9

Тема: «Battementdeveloppe».

Теория: Battementdeveloppe— разворачивающееся движение — развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для так называемого танцевального шага, вырабатывает изящество основных поз классического танца.

Практика: Battementdeveloppe вперед. Battementdeveloppe в сторону. Battementdeveloppe назад.

Занятие 10-11-12

Тема: «Battementdeveloppetombe»

Теория: Battementdeveloppetombe развивает более сложную координацию и является в известной степени подготовкой к большим прыжкам, в частности к grand jeté.

Практика: активно подтянутый корпус перед tombé, работающая нога, открытая по возможности выше, и приземление как можно дальше помогают исполнению перелета в больших прыжках. Тщательно изучить и отработать développétombé, и только по усвоении его перейти к изучению développétombé в позах croisée вперед и effacée назад.

Занятие 13-14-15

Тема: «Grandbattementjete».

Теория: Grandbattementjete — движение с большим броском — как и в battementrelevelent на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Практика: Grandbattementjete вперед. Grandbattementjete в сторону. Grandbattementjete назад. Grandbattementjete начинают изучать в сторону лицом к палке, затем так же назад; grandbattementjeteвперед изучают, держась за палку одной рукой.

Занятие 16-17-18; 19-20-21

Тема: «Grandbattementjeteпоинте».

Теория: Повторение grandbattementjete. Grandbattementjeteпоинте.

Практика: Для начала делается grandbattementjete, но нога не возвращается на место в V позицию, а опускается вытянутая в колене и подъеме на землю в положение, которое она занимает на крайней точке battementtendusimple. После легкого прикосновения к этой точке носком нога снова поднимается и так продолжает движение, лишь при последнем battement возвращаясь в V позицию.

Занятие 22-23-24; 25-26-27

Тема: «Grandbattementjetebalance».

Теория: Grandbattementjetebalancé сначала изучают отдельно, учитывая очень сложную его координацию.

Практика: Grandbattementjetebalancé с броском ноги вперед. Grandbattementjetebalancé с броском ноги назад. По усвоении точной координации движения вперед и назад grandbattementjetebalancé исполняют в его настоящем виде.

Занятие 28-29-30; 31-32-33

Тема: «Arabesque. 3-йarabesque, 4-йarabesque».

Теория: в arabesque корпус подтянут, плечи, сохраняя ровность, раскрыты и опущены. Руки находятся в arabesque на одном уровне: рука, открытая на вторую позицию, продолжает линию плеча; рука, направленная вперед, выдерживает прямую линию.

Кисти, поворачиваясь ладонями вниз, продолжают общую линию рук, локти смягчаются. *Практика:* повторение 1-й arabesque и 2-й arabesque. Изучение и отработка 3-йarabesque и 4-йarabesque.

Занятие 34-35-36; 37-38-39

Тема: «Pasdebourree. Pasdebourreeendehors, endedans».

Теория: Pasdebourree развивает подвижность и живость стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.

Практика: Pasdebourree начинают изучать лицом к палке. Выработав четкость, его переносят на середину зала. Сначала движение заканчивают, раскрывая руки в направлении второй позиции, затем — в маленькие позы. Изучение и отработка pasdebourreeendehors. Изучение и отработка pasdebourreeendedans.

Занятие 40-41-42; 43-44-45

Тема: «Tour с IV позиции. Tour с V позиции. Endehors. Endedans»

Теория: подготовительные упражнения, в которых все движения tour изучаются без поворота.

Практика: изучение и отработка tourendehors с IV позиции. Изучение и отработка tourendedans с IV позиции. Изучение и отработка tourendehors с V позиции. Изучение и отработка tourendedans с V позиции.

Занятие 46-47-48; 49-50-51

Тема: «Sissonnesimple»

Теория: Sissonnesimple — простой прыжок с двух ног на одну.

Практика: Вначале sissonnesimple изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность demiplie и выворотность обеих ног в момент окончания прыжка (принцип battementfondu). Корпус и руки спокойны, как и в других прыжках.

Занятие 52-53-54; 55-56-57; 58-59-60

Тема: «Sissonneouverte».

Теория: Sissonneouverte — открытый прыжок.

Практика: в sissonneouverte в сторону в обратном направлении нога, открываясь из пятой позиции сзади, проходит на вторую позицию через soude-pied сзади, руки открываются в сторону второй позиции, голова поворачивается к открытой ноге в профиль, то есть без наклона. Усвоив sissonneouverte в сторону, его исполняют вперед и назад enface. В sissonneouverte вперед и назад нога открывается точно по прямой, плечи и бедра сохраняют ровность. Руки, повышая подготовительное положение в момент прыжка, открываются в направлении второй позиции вместе с работающей ногой, к ней же поворачивается и голова. Вместе с demiplie пятой позиции руки опускаются в подготовительное положение.

Тема: «Sissonnefermee».

Теория: Сначала sissonnefermee исполняется с руками в подготовительном положении, впоследствии руки сопровождают движение: на раз руки, приоткрываясь за тактом, повышают подготовительное положение, вместе с demiplie в пятой позиции; на и руки раскрываются в прыжке в направлении второй позиции; на два руки вместе с demiplie закрываются в подготовительное положение.

Практика: усвоив sissonnefermee с продвижением в сторону ноги, стоящей впереди, переходят к sissonnefermee в сторону ноги, стоящей сзади. Затем sissonnefermee исполняют в одном направлении подряд с переменной ног во время прыжка: поворот головы меняется в сторону ноги, стоящей впереди в конце прыжка.

Занятие 61-62-63

Тема: «Sissonnefondue. Sissonnerenverse»

Теория: Sissonnefondue - прыжок в больших позах, работающая нога открывается на 90°.

Практика: Sissonnefondue на 90° изучают по усвоении sissonnefermée. Приемы их исполнения аналогичны. Sissonnefondue - прыжок в больших позах, работающая нога открывается на 90°. Естественно, работающая нога приходит в пятую позицию с запозданием, ее мягко подводят к пятой позиции в demiplié. Отсюда и название fondu, то есть тающий. Sissonnefondue с продвижением в сторону. Sissonnefondue в позу третьего arabesque. Изучение и отработка sissonnerenverse.

Раздел 3. Народно-сценический танец

Занятие 64-65-66

Тема: «Цыганский танец».

Теория: истоки зарождения и развития, общее и особенное в народных танцах.

Практика: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения, ходы и проходки.

Занятие 67-68-69

Тема: «Полуприседания и большие приседания (plie) по 4-й позиции».

Теория: приседания важный раздел занятий у станка, они развивают мягкость, эластичность движений в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах, способствуют развитию прыжка.

Практика: Полуприседания и большие приседания (plie) по 4-й позиции. Плавные и резкие (муз. раз. - 3/4, 2/4.)

Занятие 70-71-72

Тема: «Упражнение на развитие подвижности стопы (battementendu).

Перевод ноги с носка на каблук».

Теория: развивает силу ног, подвижность стопы в голеностопном суставе, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножные мышцы. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8. Исполняется в характере русского, белорусского, молдавского, украинского, польского народных танцев.

Практика: комбинируются все виды между собой, с jete, с plie. 1 вид – с переводом работающей ноги с носка на каблук (учить первым). Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 2 такта - 2/4.

Занятие 73-74-75

Тема: «Маленькие броски (battementdujete) - с уколом (pique)».

Теория: маленькие броски на 45° развивают мышцы голени, способствуют подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывают силу и лёгкость ног. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

Практика: исполняется в характере молдавского, украинского, белорусского, польского, итальянского танцев. Комбинируется со всеми видами между

собой, с plie, с battementtendu. Важно не нарушать ровность корпуса и бёдер, не оседать на опорной ноге, в момент сокращения подъёма не терять высоту работающей ноги.

Занятие 76-77-78

Тема: «Упражнения с ненапряжённой стопой (flic-flac)».

Теория: музыкальный размер 2/4, для исполнения flic-flac необходимо подготовительное положение.

Практика: мазки «от себя» к «себе»; с опусканием стопы работающей ноги на подушечку.

Занятие 79-80-81

Тема: «Круг ногой по полу носком (ronddejambeparterre с plie) «восьмёрка».

Теория: Музыкальный размер- 3/4.

Практика: выполняем без приседания на опорной ноге; с приседанием на опорной ноге.

Занятие 82-83-84

Тема: «Подготовка к верёвочке на 90*».

Теория: подготовка к «верёвочке» - упражнения для бедра, «верёвочка» - заплетать. Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

Практика: исполняется в белорусском, русском, украинском, венгерском, матросском характерах. Комбинируются все виды между собой, с pastortille.

Занятие 85-86-87

Тема: «Каблучное упражнение на 90*».

Теория: упражнения исполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.

Практика: каблучные упражнения можно разделить: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.

Занятие 88-89-90

Тема: «Дробные выстукивания».

Теория: исполняются в характере русских, белорусских, испанских, мексиканских танцев. Комбинируются все виды между собой в ритмических рисунках.

Практика: чередование ударов полупальцами и каблуками. Развивает чувство ритма, слух, технику. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8.

Занятие 91-92-93

Тема: «Медленный подъём ноги (relevelent)».

Теория: Музыкальный размер -3/4. Упражнения лицом к станку.

Практика: выполняем с натянутым подъёмом работающей ноги; с сокращённым подъёмом.

Занятие 94-95-96

Тема: «Большие броски (Grandbattementtendujete)».

Теория: данное движение схоже с battementrelevelent, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг.

Практика: при выполнении grandbattementjete нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.

Занятие 97-98-99

Тема: «Раскрывание ноги на 90* (developpe)».

Теория: вынимание ноги. Развивает танцевальный шаг, укрепляет икроножные мышцы, подвижность тазобедренного и голеностопного суставов. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 4/4.

Практика: исполняется в характере русского, молдавского, украинского, венгерского, цыганского танцев. Комбинируются все виды между собой, с растяжками, позировками, с rond, sportdebras.

Занятие 100-101-102

Тема: «Основные движения цыганского танца.»

Теория: ознакомление учащихся с элементами цыганского танца.

Практика: «Хлопушка»: «flic-flac», «тряски», «щелчки пальцами», «перегибы корпуса», «работа юбкой», «дробь».

Занятие 103-104-105

Тема: «Основные движения цыганского танца.»

Теория: ознакомление учащихся с элементами цыганского танца.

Практика: «Хлопушка»: «flic-flac», «тряски», «щелчки пальцами», «перегибы корпуса», «работа юбкой», «дробь».

Занятие 106-107-108

Тема: «Основные движения танцев стран Прибалтики (Эстония, Литва, Латвия).»

Теория: ознакомление учащихся с элементами танцев стран Прибалтики.

Практика: «Козлик», «Прибалтийская полька»: «основной ход», «галоп», «перескоки», «подскоки», «прыжки».

Занятие 109-110-111

Тема: «Вращения по диагонали, по прямой, по кругу, комбинации вращений».

Теория: приобретение красивой формы рук и спины во время вращения. Постепенное изучение вращений по кругу:

Практика: вращение по 2, 6 позиции невыворотом, стремительно. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

Занятие 112-113-114

Тема: «Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей».

Теория: составляются несложные танцевальные комбинации на 8–16 с манерой исполнения упражнения и характером изучаемой национальности. Движения осуществляются на базе совершенствования пройденного материала.

Практика: Комбинации Цыганский танец, танцы стран Прибалтики (Эстония, Литва, Латвия)

Занятие 115-116-117; 118-119-120

Тема: «Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей».

Теория: танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены лексика, композиционный рисунок.

Практика: в таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

Раздел 4. Современный танец

Занятие 121-122-123

Тема: «Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку)»

Теория: Stretch-это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела

Практика: выполнение медленных пружинящих движений, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения.

Занятие 124-125-126

Тема: «Contract-releasepelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед»

Теория: Contraction / release. Contraction– выдох и сжатие диафрагмы, release– положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Практика: Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

Занятие 127-128-129

Тема: «Plié: demi-pliécontract-releaseкорпуса; grand-pliécontract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-pliérelevé с отклонением корпуса назад – диагональ»

Теория: Demiplié в выворотных и параллельных позициях ног. Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется.

Практика: изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям. К комбинации на plié добавляется перемена позиций рук во время движения. Plié соединяется с наклонами, contraction / release, спиралями в корпусе.

Занятие 130-131-132; 133-134-135

Тема: «Battementstendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад)»

Теория: комбинация с использованием battementtendu изучается на середине зала с координацией рук.

Практика: к комбинации на battementtendu добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса. К комбинации на battementtendu добавляется смена позиций рук во время движения. Включаются новые движения и положения с последующим twist верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед и в сторону). Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

Занятие 136-137-138

Тема: «Battementtendujetépiqué»

Теория: комбинация на battementjeté изучается на середине зала с координацией рук.

Практика: в комбинации на battementtendu и jete усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок. К комбинации на battementjeté добавляется перемена позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралью в корпусе.

Занятие 139-140-141

Тема: «Swingbalancoire (вперед-назад)»

Занятие 142-143-144; 145-146-147;

Тема: «Battementfondu в координации с движением рук»

Теория: Battementfondu - тающий, текучий батман. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится не напряженно, пластично, четко. *Практика:* Плавное и мягкое сгибание и вытягивание ног: обе ноги сгибаются и вытягиваются одновременно. Бедро работающей ноги удерживается в выворотном положении, не двигаясь вверх и вниз.

Занятие 148-149-150; 151-152-153; 154-155-156

Тема: «Battementdéveloppé point-flex»

Теория: Développe по всем направлениям. Développe – открытие рабочей ноги через passé в любом направлении

Практика: начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса. Движение выполняется в характере adagio по выворотным и параллельным позициям.

Занятие 157-158-159; 160-161-162; 163-164-165;

Тема: «Battementsdéveloppéчерез passé contract»

Теория: battement – бросок ноги на 90° в любом направлении. Сначала изучается в чистом виде, затем добавляются шаги.

Практика: работа над заданием.

Занятие 166-167-168; 169-170-171; 172-173-174;

Тема: «Kick. Kickballchange»

Занятие175-176-177; 178-179-180

Тема: «Pelvisstretch (лицом к станку)»

Раздел 5. Гимнастика

Занятие181-182-183

Тема: «Упражнения для стоп».

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

Занятие 184-185-186; 187-188-189; 190-191-192

Тема: «Упражнения на выворотность».

Теория: изучение упражнений на выворотность.

Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

Занятие 193-194-195; 196-197-198;

Тема: «Упражнения на гибкость вперед».

Теория: упражнения для туловища в горизонтальной плоскости, из положения стоя. *Практика:* наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, отдельно.

Занятие 199-200-201

Тема: «Развитие гибкости назад».

Теория: комплекс упражнений на развитие гибкости назад

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п.

Занятие 202-203-204

Тема: «Силовые упражнения для мышц живота».

Теория: развитие мышц брюшного пресса

Практика: сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

Занятие 205-206-207

Тема: «Силовые упражнения для мышц спины».

Теория: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

Занятие 208-209-210

Тема: «Силовые упражнения для мышц ног».

Теория: комплекс упражнений для мышц ног.

Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

Занятие 211-212- 213

Тема: «Упражнения на развитие шага».

Теория: комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

Раздел 6. «Танец» итоговое занятие. Итоговый контроль Занятие 214-215-216

Тема: «Итоговое занятие»

Практика: итоговый показ

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- элементы классического, народно-сценического и современного танца;
- особенности исполнения классического, народно-сценического и современного танца

будут уметь:

- выполнять элементы классического, народно-сценического и современного танца;
- выполнять гимнастические элементы;
- использовать навыки актерского мастерства;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки;
- музыкальные танцевальные и творческие задания.

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- эмоциональная восприимчивость к ценностям мировой культуры и искусств

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода	01.09.2022 – 31.05.2023
Количество учебных недель	36
Продолжительность каникул	31.12.2022-08.01.2023
Место проведения занятия	Учебный корпус МБУ ДО ДДТ «Ермак» ст. Мечетинская
Режим занятий	2 раза в неделю по 3 часа
Форма занятий	Групповые занятия с ярко выраженным индивидуальным подходом
Сроки контрольных процедур	Начало, середина, конец учебного года
Сроки конкурсов, фестивалей	В течение учебного года
Участие в массовых мероприятиях	Праздники, посвященные Дню учителя, Дню города, Дню матери, Дню защитника Отечества, Международному женскому Дню, Дню Победы и др.

Условия реализации программы

Практический опыт многолетней работы показывает, что в выборе методов обучения, в организации учебного процесса необходимо учитывать специфику данной программы, и для успешной ее реализации необходимо соблюдение следующих условий:

1. Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2. Материально-техническое обеспечение:

Хореографический класс, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 – 3 кв.м. на одного человека.

Техническое оснащение: компьютер, фотоаппарат, USB накопитель, диски с аудиозаписями и видеозаписями, аппаратура для музыкального сопровождения занятий (музыкальный центр), наличие оборудованных раздевалок; наличие репетиционной и концертной одежды и обуви; гимнастические коврики.

3. Информационное обеспечение:

Специальная литература.

Аудио-, видео-, фото- материалы.

Интернет источники.

Методическое обеспечение программы

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности. При этом учебные показатели фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предметные и общие знания, умения и навыки. Личностные показатели выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе. Творческие показатели фиксируют уровень реализации творческого потенциала обучающихся, а, следовательно, и уровень реализации программы.

В качестве методов отслеживания результативности обучения используются: педагогическое наблюдение; педагогический анализ по итогам каждой изученной темы; участие в концертной деятельности,

конкурсах и фестивалях, творческих отчетных концертах и открытых занятиях.

В работе над репертуаром важным моментом является развитие у учащихся танцевальной выразительности. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения обучающихся, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от условий. Во время проведения занятий используются этюды, как составленные самим педагогом, так и детьми. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

Во время проведения занятий педагог учитывает физические возможности обучающихся данного возраста и весь процесс физического воспитания подчиняет интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений – общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, равновесие, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Педагог воспитывает у детей дисциплину и прививает навыки организованного поведения в коллективе.

Основной формой образовательного процесса является занятие (состав группы не менее 10 человек). Состав группы смешанный (девочки и мальчики).

Для достижения поставленной цели и реализации задач данной программы используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный) – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- словесный (объяснение, беседа, рассказ) – подача нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и т.д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- практический (упражнения и комбинации) – самый важный. Это работа у станка, общеразвивающие и тренировочные репетиции, упражнения;
- аналитический (сравнение и обобщение разученного материала);
- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно

управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

На практических занятиях:

- объясняются назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращается внимание обучающихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотношение статических и динамических нагрузок;
- чередование работы различных групп мышц, развитие внимания и осознанного контроля за работой мышц;
- соотношение темпа выполнения отдельных упражнений;
- воспитание самостоятельности в выполнении заданий педагога.

При организации и проведении занятий реализуются следующие принципы:

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.
- доступности, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи, иначе у них снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Занятия хореографией делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения.

2. Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3.Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владения основной терминологией.

4.Импровизационная работа: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – системе тренировочных упражнений, которые помогают детям легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постоянно доводящие данный момент до его законченной формы. Педагог показывает и объясняет движения, прodelывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счетом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

В ходе образовательного процесса обучающимся прививается умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» занятия, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал помогает осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Занятиям классическим танцем придаётся особое значение, т.к. классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие учащихся в различных мероприятиях и программах.

Современные педагогические технологии, применяемые на занятиях:

- личностно-ориентированные – обучение строится на основе учета индивидуальных особенностей учащихся, где во главе угла ставится самобытность ребенка, его самоценность, т.е. развитие личностных особенностей учащегося, раскрытие его природного дара;
- здоровьесберегающие – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и

жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Интеллектуальное здоровье: обучающиеся приспосабливаются правильно понимать поведение окружающих людей и друг друга. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. Интеллект - особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с окружающими людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Уровень интеллекта у детей повышается за счет употребления профессиональной терминологии на французском и английском языках. Также и физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга;

- игровые (игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения). С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «взращивания» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором творческого развития личности.

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение;

- технология дыхательной гимнастики – составная часть занятий хореографией, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Общие правила техники безопасности:

1. В творческое объединение допускаются обучающиеся, ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности.
2. Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
3. До и после занятий необходимо проветривать помещение.
4. Бережно относиться к имуществу ДДТ «Ермак».
5. В учреждении находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

1. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов - выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
2. Без разрешения педагога не включать теле-, видеоаппаратуру.
3. Использовать розетки только по назначению.
4. О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
6. Разрешается пить только кипяченую воду.

Формы работы с родителями

традиционные нетрадиционные

К традиционным формам работы мы можем отнести:

- коллективные (родительские собрания, конференции, «Круглые столы» и др.);
- индивидуальные (беседы, консультации);
- наглядно-информационные (видеофрагменты, фотографии, стенды, папки-передвижки).

Нетрадиционные формы построены по типу телевизионных и развлекательных программ, игр и направлены на установление неформальных контактов с родителями, привлечение их внимания к детскому саду. Родители лучше узнают своего ребенка, поскольку видят его в другой, новой для себя обстановке, сближаются с педагогами. Так, родители привлекаются к подготовке утренников, к написанию сценариев, участвуют в конкурсах.

Схема классификации нетрадиционных форм:

- *информационно-аналитические* (выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности),
- *досуговые* (совместные досуги, праздники, родителей и детей),
- *познавательные* (семинары-практикумы, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей,
- *наглядно-информационные* (информационно-ознакомительные; информационно-просветительские - ознакомление родителей с работой хореографа.
- Формы проведения - информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей.

Диагностические материалы

Стартовая диагностика обучающихся проводится в начале учебного года по критериям:

I. Критерии первого года обучения оценка физических данных: Выворотность.

1. «Demiplié»

Направленность: Способность к свободному разворачиванию ног наружу от бедра до кончика пальцев (стопа параллельно линии плеч)

Требования к исполнению: Держась одной рукой за палку, ноги в I позиции, если это выполнено ребенком успешно, то он обладает активной выворотностью. Затем выворотность проверяется при полуприседании. Сохраняя первую позицию, ребенок должен медленно присесть, самостоятельно разводя колени в стороны по линии плеч, удерживая туловище так, чтобы оно располагалось вертикально, следя за тем, чтобы ягодицы не отставлялись назад. Пятки не должны отрываться от пола. Запас пассивной выворотности проверяется педагогом, который старается развести колени поступающего в стороны. Если колени удается развести легко, такой ребенок имеет преимущество при поступлении. Невозможность развести колени в сторону при значительном усилии педагога говорит о полном отсутствии выворотности.

Критерии оценивания: Высокий - профессиональные данные. Средний – хорошие, выше среднего. Низкий - удовлетворительные данные ниже среднего уровня

2. «Бабочка» И.П. – лёжа на спине, ноги согнуть в коленях под углом 90° в стороны, стопы соединить, руки в стороны

Направленность: Определение развития выворотности в тазобедренных суставах.

Требования к исполнению: Следить, чтобы таз и стопы не отрывались от пола, стопы соединены (носки и пятки вместе)

Критерии оценивания: Высокий - спина, бедра, колени и голень плотно лежат на полу. Средний – спина плотно прижата, бедра, колени и голень незначительно отрываются от пола. Низкий - значительное отрывание от пола бедер, коленей, голени (до 10 см)

3. «Лягушка» И.П. – лёжа на животе, ноги согнуть в коленях под углом 90° в стороны, стопы соединить, руки в стороны

Направленность: Определение развития выворотности в тазобедренных суставах.

Требования к исполнению: Следить, чтобы таз и стопы не отрывались от пола, стопы соединены (носки и пятки вместе)

Критерии оценивания: Высокий - таз и стопы не отрываются от пола.

Средний – стопы незначительно отрываются от пола.

Низкий - незначительное отрывание от пола таза и стоп, значительное (более 10 см) отрывание таза от пола

4.Подъем стопы.

Нога из I позиции выводится в сторону, сильно вытянуть носок.

Направленность: Проверка подвижности и эластичности стопы.

Требования к исполнению: Подъем стопы – подразумевает не только изгиб стопы, но и всю верхнюю линию стопы, включая пальцы ног. Форма подъема зависит от строения стопы, подвижности ее в голеностопном и др. суставах и в особенности от степени развития продольных и поперечных сводов. Проверку подъема производят при выворотном положении ног, нога из I позиции выводится в сторону, при этом ребенка просят сильно вытянуть носок ноги. В случае затруднения педагог может, придерживая ногу ребенка за щиколотку сзади, осторожным усилием другой руки прогнуть подъем и пальцы вниз. Если не удастся этого сделать, отмечается отсутствие подъема. Подъем проверяется с двух ног!

Критерии оценивания: Высокий - наличие верхнего, среднего подъёма, вместе с пальцами ног. Средний - наличие верхнего, среднего подъёма

Низкий - гнутся только пальцы ног.

5.Шаг.

Из 1-ой позиции у палки педагог, поддерживая корпус ребёнка одной рукой, другой рукой поднимает до предельной высоты вытянутую в подъеме и колене «работающую» ногу(сохраняя ее выворотное положение) приемом relevelement в сторону. Затем переводится по воздуху вперед и поднимается до предельной высоты. Шаг назад проверяется в положении 1-го arabesque (в профиль).

Направленность: Определение развития подвижности в тазобедренном суставе

Требования к исполнению: Выявление наличия шага у поступающего следует осуществлять по всем трем направлениям, т.е. вперед, в сторону и назад, при выворотном положении ног. Важным условием является сохранение натянутости опорного колена, при сохранении правильного положения корпуса, бедер. Педагог помогает ребенку отвести «работающую» ногу назад одной рукой, а другой рукой поддерживая

опорную сторону, чтобы не дать ему «уронить» или искривить корпус. Нога поднимается в выворотном положении до предела. Преимуществом при приеме должны пользоваться дети, обладающие так называемым «легким шагом», когда при проверке шага педагог не затрачивает значительных усилий. Критерием величины шага является высота поднятой ноги: для мальчиков не ниже 90°, для девочек выше 90°. Рекомендуется проверять высоту шага, как правой, так и левой ноги.

Критерии оценивания: Высокий - профессиональные данные хорошие. Средний - удовлетворительные данные уровня выше среднего. Низкий - удовлетворительные данные среднего уровня, удовлетворительные данные ниже среднего уровня.

6.«Шпагат» (с правой и левой ноги, продольный)

Направленность: Определение развития подвижности в тазобедренных суставах.

Требования к исполнению: Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, руки в стороны, держать без напряжения 5 сек.

Критерии оценивания: Высокий – девочки - с пола (полное касание) Высокий мальчики - с пола (полное касание). Высокий – Продольный - с пола (полное касание) Средний - 10см до пола. Низкий - девочки 15 см до пола, мальчики 25 см до пола.

7.Гибкость.

Положение ног свободное, колени вытянуты, руки подняты вверх, прогнуться назад до предела.

Направленность: Определение способности к значительному перегибу корпуса назад.

Требования к исполнению: Педагог, поддерживает за руки и следит за правильностью прогиба, который должен происходить в области верхних поясничных и нижних грудных позвонков. Следует обращать внимание, чтобы не сгибались колени, не выставлялся вперед живот и бедра, не поднимались плечи.

Критерии оценивания: Высокий - профессиональные данные хорошие. Средний - удовлетворительные данные уровня выше среднего. Низкий - удовлетворительные данные среднего уровня, удовлетворительные данные ниже среднего уровня.

8.«Складка» И.П. – сед, руки вверх, наклон вперед до касания ног.

Направленность: Определение развития гибкости позвоночного столба

Требования к исполнению: Плотная складка без углов в плечах, с перемахом руками носков.

Критерии оценивания: Высокий - плотная складка без углов в плечах, с «перемахом» руками носков. Средний - плотная складка, спина прямая, без «перемаха» носков незначительный горбик, без «перемаха», ноги прямые.

Низкий - не плотная складка, угол в плечах, ноги не много согнуты.

9 «Мост» и.п. стойка ноги врозь, руки вверх

Направленность: Определение развития гибкости позвоночного столба

Требования к исполнению: Ноги слегка согнуты, плечи над кистями, руки прямые, держать 5 сек (измеряется расстояние в сантиметрах от кончиков пальцев до пяток)

Критерии оценивания: Высокий девочки 10 см Мальчики 20 см

Средний - девочки 20 см, мальчики 30 см,

Низкий девочки 30 см, мальчики 40 см.

10 Прыжок

И.П.- о.с., руки на пояс, прыжок вверх толчком двумя

Направленность: Способность к выполнению прыжка

Требования к исполнению: Выполняется 10 раз, с хорошей осанкой, оттянутыми носками, выпрямленными в коленях ногами и с приземлениями на место отталкивания (оценивается форма прыжка, сила толчка и мягкость приземления)

Критерии оценивания: Высокий - идеальное исполнение.

Средний - незначительные нарушения формы (не вытянутые стопы).

Низкий - значительные нарушения формы (не вытянутые стопы и согнутые колени) значительные нарушения формы (не вытянутые стопы, согнутые колени и жёсткое приземление).

11 Координация

Направленность: Это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений.

Требования к исполнению: Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространстве и мышечных усилий. Проверка координации заключается в выполнении абитуриентом упражнений на согласование движений разными частями тела.

Критерии оценивания: Высокий - профессиональные данные хорошие.

Средний - удовлетворительные данные уровня выше среднего.

Низкий - удовлетворительные данные среднего уровня, удовлетворительные данные ниже среднего уровня.

12 Музыкальность и ритмический слух.

Направленность: Способность активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно его воспроизводить).

Требования к исполнению: Музыка не только метро-ритмическая основа танца, а его художественная сущность, органически связанная с содержанием танцевального произведения. Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, ни малейшее движение будущего танцовщика. Предлагается прохлопать, заданный педагогом ритмический рисунок, или пройтись маршем самостоятельно под музыкальное сопровождение.

Критерии оценивания: Высокий - профессиональные данные хорошие, может повторить с первого раза сложные композиции.

Средний - удовлетворительные данные уровня выше среднего, может ошибаться. Низкий - удовлетворительные данные среднего уровня

удовлетворительные данные ниже среднего уровня, не может повторить.

Список литературы, используемой при составлении программы

1. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.А. Барышникова. – Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
2. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб. - метод. пособие / И. Бурмистрова, К.Силаева. – Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
3. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013. - 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
4. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т. Ф Корнеева. - М: ВЛАДОС 2015. – 136с,149 с.; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
5. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования [Текст]: методическое пособие / Е.Г. Овчинникова.-Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015-63с,21 см.- 300 экз.
6. Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Э. Миллер, К. Блэкмэн - М: Москва, 2016. – 100. ; 21 см. – 2 000 экз.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017. – 340с. ; 21 см. – 2000 экз.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ. - Дополнительное образование. - №3/07 С. 5-7.
9. Пуртова, Т.В., учите детей танцевать [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
10. Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей /М.В. Смирнова. – М., 2014;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз.
11. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.

Литература для педагога

1. Барышникова, Т.А. Азбука хореографии [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.А. Барышникова. – Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
2. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 2016– 180с.; 21 см. – 1000 экз.
3. Васильева, Е. Танец [Текст]: книга для учителей / Е. Васильева – М.: Искусство, 2016. – 210с.; 21 см. – 1000 экз.
4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2014. - 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
5. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т. Ф Корнеева. - М: ВЛАДОС 2015. – 136с,149 с.; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
6. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.В. Левин – М: Терра. Спорт., 2017г.– 96 см. – 3000 экз. ISBN 5-93127-065-5
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017. – 340с. ; 21 см. – 2000 экз.
8. Пуртова, Т.В., учите детей танцевать [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
9. Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – - М., 2015;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз.
10. Смирнова М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – - М.: Просвещение, 2016;– 230с.; 21 см. -10000 экз.

Литература для обучающихся и родителей

(законных представителей несовершеннолетних обучающихся)

1. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб. - метод. пособие /Т.А. Барышникова. – Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
2. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб. - метод. пособие / И. Бурмистрова, К.Силаева. – Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
3. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб. - метод. пособие /Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 2016– 180с.; 21 см. – 1000 экз.
4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013. - 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-X
5. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т. Ф Корнеева. - М: ВЛАДОС 2015. – 136с,149 с.; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
6. Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Э. Миллер, К. Блэкмэн - М: Москва, 2016. – 100. ; 21 см. – 2 000 экз.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017. – 340с. ; 21 см. – 2000 экз.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: книга для учителей / Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017. – 240с. ; 21 см. – 1000 экз.