

Департамент образования Администрации г.о. Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

---

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании  
Педагогического совета

Директора МБУ ДО «ЦДТ  
«Восход» г.о. Самара

Протокол № 4 от 29 мая 2024г.

Приказ от 29 мая 2024г. № 253-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СЕРПАНТИН»**

**Направленность:** художественная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст обучающихся:** 6-10 лет

**Срок реализации:** 3 года

Разработчик программы:  
Харчева Татьяна Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

Самара, 2024

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Направленность и уровень программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Серпантин» - художественной направленности и базового уровня обучения.

**Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

## **1.2 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.**

Ритмика и хореография являются дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Программа рассчитана на три года начального обучения. В дальнейшем ритмическое воспитание проходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе занятий по хореографии.

Программа «Серпантин» в системе дополнительного образования направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей начального старшего дошкольного и начального школьного возраста. В процессе занятий воспитанники изучают основные элементы музыкальной грамоты и передачу их в движениях, пластике тела, рук, ног и головы, учатся ориентироваться в пространстве, знакомятся с комплексом движений на развитие групп мышц и подвижность суставов. Ребята разучивают упражнения, этюды, игровые танцы. На практических занятиях дети приучаются к сотворчеству, у них развивается ассоциативная память, внимание, творческие способности, осваивают музыкально-танцевальную природу искусства, у детей развивается творческая инициатива, воображение, фантазия, умение передать характер музыки и содержание образа движений.

*Новизна* данной программы в первую очередь заключается в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных навыков обучающихся последовательности, сопровождающая систему практических занятий.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдаляет момент усталости.

Обучающиеся имеют возможность получать спектр разделов хореографии: занятия ритмикой, азбука музыкального движения, элементы актерского мастерства. Психологический климат на занятиях создает эмоциональный комфорт для каждого обучающегося. Весь процесс обучения строится на педагогике сотрудничества, способствующей творческой активности обучающегося. Все это в комплексе позволяет детям благоприятно адаптироваться в социуме, развивает коммуникативные качества в общении со сверстниками и взрослыми. Воспитывает нравственно-одухотворенного человека с богатым внутренним миром, владеющим этикой общения.

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса. Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс.

*Педагогическая целесообразность* программы направлена на создание условий для обучения воспитанников ритмикой и основам хореографии, формирование культуры творческой личности, на приобщение детей к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации. Содержание программы расширяет представления обучающихся о танцевальных стилях и направлениях, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья

### **1.3 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для полноценного физического и эстетического развития детей, посредством занятий ритмикой и хореографией.

**Задачи программы:**

1. формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
2. ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
3. поэтапное овладение ритмикой и хореографией;
4. развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
5. формирование и совершенствование общения (исполнитель-педагог, партнер-партнерша, участник-ансамбль/коллектив);
6. развитие воображения, фантазии, творчества, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.
7. развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения современному танцу.

*Обучающие (предметные):*

- обучить навыкам музыкально-двигательного движения.
- расширять общекультурный кругозор учащихся;
- научить основным элементам народного, классического и современного танцев;

*Развивающие:*

1. развить внимание, координацию движения;
2. развить память, чувство ритма, самостоятельность;
3. развить практические навыки;
4. развить коммуникативные качества личности;
5. развить индивидуальные творческие способности учащегося;
6. развить знания, умения, уметь применить их на практике;
7. развить внимательное отношение друг к другу;
8. развить чувство коллектива;
9. воспитать интерес к искусству танца.

### **1.4 Возраст детей**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей *дошкольного, младшего школьного* возраста.

Возраст обучающихся: 6-10 лет

**1.5 Срок реализации программы** - программа рассчитана на полную реализацию в течение трех лет. Объем программы: по 144 часа – 1,2,3 года обучения. Итого 432 часа полного обучения.

### 1.6 Формы организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Продолжительность занятий: два академических часа 2 раза в неделю, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха и физических упражнений детей два раза в неделю.

### 1.7 Ожидаемый результат

<b>Личностные результаты,</b> отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	<b>Метапредметный результат,</b> регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	<b>Предметные результаты,</b> отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
Обучающиеся научатся: - проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны; - осознано выбирать вид деятельности; - выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать; - способности к волевому усилию при достижении поставленной цели; - способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; - применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе; - обсуждать выполненные работы в коллективе; - способности к зрительному восприятию мира;	<u>Регулятивные</u> Обучающиеся научатся: - принимать и выполнять поставленную задачу; - удерживать цель деятельности до получения её результата; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; - осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»);	Обучающиеся научатся: - понимать сущность выбранной дополнительной программы обучения, проявлять к процессу обучения; - организовывать собственную деятельность по выполнению поставленных задач в хореографии, определять методы решения текущих задач в рамках данной программы; - принимать решения в нестандартных ситуациях, составлять алгоритмы последовательности работы над учебным заданием; - осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для решения учебных задач и личностного развития; - использовать информационно-

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей);</li> <li>- анализировать собственную работу: соотносить план и совершённые операции, выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;</li> <li>- оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).</li> <li>- уметь последовательно вести изобразительную работу;</li> </ul> <p><u>Познавательные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>эмоционально передавать игровые образы и действия;</li> <li>- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;</li> <li>- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;</li> <li>- различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);</li> <li>- владеть различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.);</li> <li>- владеть правильными позициями ног и положением рук</li> <li>- исполнять движения заданной манере и характере танца.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно использовать коммуникативные, речевые средства, строить монологические высказывания, владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого</li> </ul>	<p>коммуникационные технологии для творческой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в коллективе и команде;</li> <li>- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;</li> <li>- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером, ритмом и темпом;</li> <li>- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;</li> <li>- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;</li> <li>- владеть навыками классического танца;</li> <li>- владеть навыками русского народного танца;</li> <li>- исполнять движения заданной манере и характере танца</li> </ul>
--	--	---

	этикета; - формулировать собственное мнение и позицию; - уметь задавать вопросы;	
--	--	--

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

<b>1 год обучения</b>				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ритмика	36	6	30
2	Гимнастика	36	4	32
3	Танцевальная азбука	36	4	32
4	Творческая мастерская	36	4	32
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>
<b>2 год обучения</b>				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ритмика	36	1	35
2	Гимнастика	36	1	35
3	Танцевальная азбука	36	2	34
4	Творческая мастерская	36	2	34
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>
<b>3 год обучения</b>				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ритмика	36	1	35
2	Гимнастика	36	1	35
3	Танцевальная азбука	36	1	35
4	Творческая мастерская	36	1	35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### 3.1. Модуль № 1 «Ритмика»

**Цель:** развитие музыкально-ритмических и двигательнo-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

**Задачи:**

- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти;
- развитие музыкального восприятия как универсальной музыкальной способности ребенка;
- овладение основами музыкальной грамоты;

- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо-ритмической памяти обучающихся.

#### Учебно-тематический план модуля № 1 «Ритмика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Регистровая окраска. Понятие о звуке	6	1	5	К/У
2	Характер музыки	6	1	5	К/У
3	Динамические оттенки	6	1	5	К/У
4	Музыкальный размер (2/4)	6	1	5	К/У
5	Знакомство с длительностью звуков (ноты)	6	1	5	К/У
6	Музыкальный темп	6	1	5	К/У
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>			

#### Содержание модуля № 1 «Ритмика»

- Тема 1:** Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие);
- Тема 2:** Характер музыки (грустный, веселый и т.д.);
- Тема 3:** Динамические оттенки (громко, тихо);
- Тема 4:** Музыкальный размер (2/4);
- Тема 5:** Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая;
- Тема 6:** Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).

#### 3.2. Модуль № 2 «Гимнастика»

**Цель:** достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин.

**Задачи:**

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- развитие важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности (силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации);
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшего обучения;
- воспитание дисциплины и культуры движения.
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;



- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.

### Учебно-тематический план модуля № 2 «Гимнастика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для стоп	4	-	4	к/у
2	Упражнения на выворотность	4	-	4	к/у
3	Упражнения на гибкость вперед	4	-	4	к/у
4	Развитие гибкости назад	5	1	4	к/у
5	Силовые упражнения для мышц живота	5	1	4	Зачет
6	Силовые упражнения для мышц спины	5	1	4	Зачет
7	Упражнения на развитие шага	5	1	4	Открытый урок
8	Прыжки	4	-	4	Открытый урок
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>			

### Содержание модуля № 2 «Гимнастика»

#### Тема 1: Упражнения для стоп

Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции.

Шаги: на всей стопе; на полупальцах.

Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции.

Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, согнуть по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

Подъем на полупальцах в VI позиции: у станка; на середине; с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

Из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

#### Тема 2: Упражнения на выворотность

Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

«Лягушка»:

сидя;

лежа на спине;

лежа на животе;

сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в) «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;

«Лягушка» с наклоном вперед.

Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **Тема 3: Упражнения на гибкость вперед**

«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.

«Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. Спина к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### **Тема 4: Развитие гибкости назад**

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – поза «сфинкса».

Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

«Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

«Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, поднимая бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

«Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, поднимая бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Раздел 5. Силовые упражнения для мышц живота

### **Тема 5: Силовые упражнения для мышц живота**

Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

«Уголок»: из положения - сидя, колени подтянуть к груди; из положения – лежа: стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Лежа на спине подъем двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

### **Тема 6: Силовые упражнения для мышц спины**

Лежа на животе: подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

Лежа на животе: подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

«Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

«Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

«Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции).

Партнер придерживает за колени.

Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **Тема 7: Упражнения на развитие шага**

Шпагаты: прямой, на правую ногу, на левую ногу.

Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушка» на животе.

Проделать все в обратном порядке.

Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: правой рукой;

левой рукой.

Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

вперед; в сторону и назад.

### **Тема 8: Прыжки**

Трамплинные прыжки по VI и I позициям.

Подскоки на месте и с продвижением.

На месте перескоки с ноги на ногу.

«Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

Прыжки с поджатыми ногами.

Прыжки с продвижением в полу-шпагате с поочередной сменой ног.

Прыжок в «разножку».

Прыжок в «лягушку».

### 3.3. Модуль № 3 «Танцевальная азбука»

**Цель:** освоение и совершенствование основных элементов классического танца у станка и на середине зала.

**Задачи:**

- развитие и коррекция физического аппарата;
- овладение техникой исполнения движений классического танца;
- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии классического танца;
- развитие артистичности, музыкальности исполнения комбинаций;
- развитие художественно-творческих способностей;
- формирование навыков взаимодействия с участниками учебного процесса;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

#### Учебно-тематический план модуля № 3 «Танцевальная азбука»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Позиции рук и ног	9	1	8	зачет
2	Партерная гимнастика	9	1	8	к/у
3	Элементы экзерсиса у опоры	9	1	8	Открытый урок
4	Прыжки	9	1	8	к/у
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

#### Содержание модуля № 3 «Танцевальная азбука»

**Тема 1: Позиции рук и ног**

Позиции рук и ног; постановка корпуса, выполнение заданий и самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук). Изучение Port de Bras

**Тема 2: Партерная гимнастика**

- работа стопы;
- наклоны корпуса вперед сидя;
- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга;
- простейшие упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно).

**Тема 3: Элементы экзерсиса у опоры**

Понятие «экзерсис», основных упражнений у станка («Demi-plie», «releve», «Battement tendu»)

Выполнение упражнений у станка

- «Demi-plie» и «releve» по 1, 6 позициям,
- «Battement tendu» в сторону по 1 позиции;
- перевод ноги с носка на пятку;
- наклоны корпуса;
- упражнения для плечевого пояса, шеи и головы, стопы.

**Тема 4: Прыжки**

Трамплинные прыжки по VI и 1 позициям.  
 Подскоки на месте и с продвижением.  
 На месте перескоки с ноги на ногу.  
 «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.  
 Прыжки с поджатыми ногами.  
 Прыжки с продвижением в полушапате с поочередной сменой ног.  
 Прыжок в «разножку».  
 Прыжок в «лягушку».

### 3.4. Модуль № 4 «Творческая мастерская»

**Цель:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенных ими знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

**Задачи:**

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать и сохранять рисунок танца;
- развитие детской эмоциональной сферы, воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу и классической музыке, желания слушать и исполнять ее;
- воспитание чувства позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно самоопределение в выбранном виде искусства;
- развитие внимания, воли и памяти ученика, выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- умение планировать свою домашнюю работу;
- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью.

#### Учебно-тематический план модуля № 4 «Творческая мастерская»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Постановка, изучение танцев	9	1	8	Концерт/конкурс
2	Отработка танцевальных движений	9	1	8	к/у
3	Импровизация, игры	9	1	8	к/у
4	Подготовка к концертной деятельности	9	1	8	Концерт/конкурс
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>			

#### Содержание модуля № 4 «Творческая мастерская»

##### Тема 1: Постановка, изучение танцев

- сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.
- танец с зонтиками (разучивание движений, рисунка, постановка);
- танец «Весну звали» (разучивание движений, рисунка, постановка);
- танцевальная композиция «Мечта» (разучивание движений, рисунка, постановка);

- танец «Колыбельная» (разучивание движений, рисунка, постановка).

### **Тема 2: Отработка танцевальных движений**

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, зонтик)
- простые танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп).

### **Тема 3: Импровизация, игры**

- понятия «импровизация», «фантазия», «воображение»;
- творческая деятельность на развитие фантазии и воображения;
- знакомство с играми;
- игры «Ручеек», «Делай как я», «Зеркало», «Кошки – мышки»

### **Тема 4: Подготовка к концертной деятельности**

- прогонные репетиции;
- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций;
- отчетные выступления;
- открытые уроки.

## **2 год обучения**

### **3.5. Модуль № 1 «Ритмика»**

**Цель:** развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

**Задачи:**

- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти;
- развитие музыкального восприятия как универсальной музыкальной способности ребенка;
- овладение основами музыкальной грамоты;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо-ритмической памяти обучающихся.

#### **Учебно-тематический план модуля № 1 «Ритмика»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Поклон: простой, поясной	2		2	к/у
2	Шаги, марш	5		5	к/у
3	Понятие «музыкальная фраза»	2		2	к/у

<b>4</b>	Нумерация точек. Танцевальные рисунки	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>к/у</b>
<b>5</b>	Маршировка по рисункам	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>зачет</b>
<b>6</b>	Дистанция. Интервал.	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>7</b>	Основные построения и перестроения в различные рисунки. Изменения направления движения в соответствии с изменением движения мелодии.	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Концерт</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

### Содержание модуля № 1 «Ритмика»

**Тема 1: Поклон: простой, поясной**

**Тема 2: Шаги, марш.**

- маршевый шаг,
- шаг с пятки, шаг сценический,
- шаг на высоких полупальцах,
- шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом.

**Тема 3: Понятие «музыкальная фраза»**

**Тема 4: Нумерация точек. Танцевальные рисунки.**

- линия
- шеренга
- колонна
- диагональ
- круг
- цепочка
- шахматный порядок
- расческа
- звездочки

**Тема 5: Маршировка по рисункам.**

- парами, четверками, змейкой.

**Тема 6: Дистанция. Интервал.**

Понятие «Интервал» в танцевальных рисунках

**Тема 7: Основные построения и перестроения в различные рисунки. Изменения направления движения в соответствии с изменением движения мелодии.**

- построение в круг, сужение и расширение круга;
- построение в линию парами;
- построение в две линии парами;
- упражнения и игры на ориентацию в пространстве;
- работа в парах;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, в круг.

### 3.6. Модуль № 2 «Гимнастика»

**Цель:** достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин.

**Задачи:**

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- развитие важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности (силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации);
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшего обучения;
- воспитание дисциплины и культуры движения.
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.

#### Учебно-тематический план модуля № 2 «Гимнастика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для стоп	5	-	5	к/у
2	Упражнения на выворотность	5	-	5	к/у
3	Упражнения на гибкость вперед	5	-	5	к/у
4	Развитие гибкости назад	5	-	5	к/у
5	Силовые упражнения для мышц живота	5	-	5	к/у
6	Силовые упражнения для мышц спины	5	-	5	к/у
7	Упражнения на развитие шага	6	1	5	зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

#### Содержание модуля № 2 «Гимнастика»

##### Тема 1: Упражнения для стоп

- Releve на полупальцах в VI позиции:

на середине;

с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

- Из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу – пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп.



- Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### **Тема 2: Упражнения на выворотность**

- «Лягушка» с наклоном вперед.
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **Тема 3: Упражнения на гибкость вперед**

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
- Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### **Тема 4: Развитие гибкости назад**

- «Кошечка»: из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
- «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
- «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
- Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

### **Тема 5: Силовые упражнения для мышц живота**

- «Уголок» из положения лежа.
- Стойка на лопатках без поддержки под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

### **Тема 6: Силовые упражнения для мышц спины**

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
- Лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, поднятие и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в

тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### Тема 7: Упражнения на развитие шага

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
- Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: правой рукой; левой рукой.
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед; в сторону; назад.

### 3.7. Модуль № 3 «Танцевальная азбука»

**Цель:** освоение и совершенствование основных элементов классического танца у станка и на середине зала.

#### Задачи:

- развитие и коррекция физического аппарата;
- овладение техникой исполнения движений классического танца;
- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии классического танца;
- развитие артистичности, музыкальности исполнения комбинаций;
- развитие художественно-творческих способностей;
- формирование навыков взаимодействия с участниками учебного процесса;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

#### Учебно-тематический план модуля № 3 «Танцевальная азбука»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Постановка рук, ног и корпуса лицом к станку.	2		2	к/у
2	Поклон.	2		2	к/у
3	Изучение позиций ног I, II, III позиции (лицом к станку).	2		3	к/у
4	Demi-pliés по I и II позиции.	2		3	к/у
5	Battements tendus simple из I позиции (лицом к станку).	3	1	3	к/у
6	Relevé lent из I позиции на	2		3	к/у

	25° в сторону (лицом к станку)				
7	Relevé по VI, I и II позиции.	2		3	к/у
8	Изучение подготовительного положения рук и I позиции рук	2		3	к/у
9	Повороты на месте вправо и влево.	3	1	3	к/у
10	Танцевальный (сценический) шаг с носка.	2		3	к/у
11	Бег на полупальцах.	2		3	к/у
12	Трамплинные прыжки	2		2	к/у
13	Подскоки и галоп	2		3	к/у
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

### Содержание модуля № 3 «Танцевальная азбука»

**Тема 1: Постановка рук, ног и корпуса лицом к станку.**

**Тема 2: Поклон.**

**Тема 3: Изучение позиций ног I, II, III позиции (лицом к станку).**

**Тема 4: Demi-pliés по I и II позиции.**

**Тема 5: Battements tendus simple из I позиции лицом к станку в сторону, вперед и назад.**

**Тема 6: Relevé lent из I позиции на 25° в сторону (лицом к станку)**

**Тема 7: Relevé по VI, I и II позиции.**

**Тема 8: Изучение подготовительного положения рук и I позиции рук (на середине в не очень выворотной I позиции ног)**

**Тема 9: Повороты на месте вправо и влево.**

**На середине зала**

**Тема 10: Танцевальный (сценический) шаг с носка.**

**Тема 11: Бег на полупальцах.**

**Тема 12: Трамплинные прыжки с вытянутыми и поджатыми ногами.**

**Тема 13: Подскоки и галоп (по диагонали, по кругу)**

### 3.8. Модуль № 4 «Творческая мастерская»

**Цель:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенных ими знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

**Задачи:**

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать и сохранять рисунок танца;
- развитие детской эмоциональной сферы, воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу и классической музыке, желания слушать и исполнять ее;
- воспитание чувства позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно самоопределение в выбранном виде

искусства;

- развитие внимания, воли и памяти ученика, выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- умение планировать свою домашнюю работу;
- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью.

#### Учебно-тематический план модуля № 4 «Творческая мастерская»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные положения рук в танце	3		3	к/у
2	Основные положения танцующих в паре	3		3	к/у
3	Шаги	2		2	к/у
4	Удары ногами	2		2	к/у
5	Хлопушки	3		3	к/у
6	Упражнения на координацию	3		3	к/у
7	Движения на основе классического танца	4	1	3	к/у
8	Этюды на основе русских народных движений	4	1	3	к/у
9	Различные танцевальные элементы	3		3	к/у
10	Танцы на основе изученных простых элементов	3		3	к/у
11	Основной ход польки	3		3	к/у
12	Танцевальные этюды	3		3	к/у
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

#### Содержание модуля № 4 «Творческая мастерская»

**Тема 1: Основные положения рук в танце**

**Тема 2: Основные положения танцующих в паре**

лодочка, цепочка, за руки, за плечи

**Тема 3: Шаги**

марш, с носка, на пятках, на полупальцах, гусиный шаг

**Тема 4: Удары ногами**

простейшие дробные выстукивания, дробные дорожки

**Тема 5: Хлопушки**

**Тема 6: Упражнения на координацию**

«Лесенка», «Шляпки», «Звездочки» ( в сочетании с поворотами головы и прыжками)

**Тема 7: Движения на основе классического танца**

Легкий бег, Port de Bras, сценические прыжки, повороты

**Тема 8: Этюды на основе русских народных движений****Тема 9: Различные танцевальные элементы****Тема 10: Танцы на основе изученных простых элементов****Тема 11: Основной ход польки****Тема 12: Танцевальные этюды**

3 год обучения

**3.9. Модуль № 1 «Ритмика»**

**Цель:** развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

**Задачи:**

- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти;
- развитие музыкального восприятия как универсальной музыкальной способности ребенка;
- овладение основами музыкальной грамоты;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо-ритмической памяти обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля № 1 «Ритмика»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4)	6		6	к/у
2	Знакомство с длительностью звуков (ноты)	6		6	к/у
3	Музыкальный темп	6		6	к/у
4	Понятие «сильная доля»	6	1	5	к/у
5	Понятие «музыкальная фраза»	6		6	к/у
6	Музыкально-ритмические упражнения	6		6	к/у
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

**Содержание модуля № 1 «Ритмика»**

**Тема 1: Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4)**

**Тема 2: Знакомство с длительностью звуков (ноты):**

целая, половинная, четвертная, восьмая

**Тема 3: Музыкальный темп**

- быстрый, медленный, умеренный

**Тема 4: Понятие «сильная доля»****Тема 5: Понятие «музыкальная фраза»****Тема 6: Музыкально-ритмические упражнения:**

- притопы (простой, двойной, тройной), хлопки в ладоши (простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером), изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте и с продвижением)

**3.10. Модуль № 2 «Гимнастика»**

**Цель:** достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин.

**Задачи:**

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- развитие важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности (силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации);
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшего обучения;
- воспитание дисциплины и культуры движения.
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.

**Учебно-тематический план модуля № 2 «Гимнастика»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для стоп	4	-	4	
2	Упражнения на выворотность	4	-	4	к/у
3	Упражнения на гибкость вперед	4	-	4	к/у
4	Развитие гибкости назад	6	-	6	к/у
5	Силовые упражнения для мышц живота	4	-	4	к/у
6	Силовые упражнения для мышц спины	6	1	5	к/у
7	Упражнения на развитие шага	4	-	4	Открытый урок
8	Прыжки	4	-	4	к/у
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

## Содержание модуля № 2 «Гимнастика»

### Тема 1: Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции:

на середине; с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу – пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### Тема 2: Упражнения на выворотность

1. «Лягушка» с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### Тема 3: Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спина к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### Тема 4: Развитие гибкости назад

1. «Кошечка»: из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

### Тема 5: Силовые упражнения для мышц живота

1. «Уголок» из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

### Тема 6: Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### **Тема 7: Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: правой рукой; левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед; в сторону; назад.

#### **Тема 8: Прыжки**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.
3. «Козлик». Выполняется подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат

### **3.11. Модуль № 3 «Танцевальная азбука»**

**Цель:** освоение и совершенствование основных элементов классического танца у станка и на середине зала.

#### **Задачи:**

- развитие и коррекция физического аппарата;
- овладение техникой исполнения движений классического танца;
- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии классического танца;
- развитие артистичности, музыкальности исполнения комбинаций;
- развитие художественно-творческих способностей;
- формирование навыков взаимодействия с участниками учебного процесса;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.



**Учебно-тематический план модуля № 3 «Танцевальная азбука»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Изучение позиции ног	2		2	к/у
2	Grand-plie по I, II и V позиции.	2		2	к/у
3	Battements tendus simple	2		2	к/у
4	Понятие направлений en dehors и en dedans.	2		2	к/у
5	Demi-rond de jambe par terre	2		2	к/у
6	Положение ноги sur le cou-de-pied	2		2	к/у
7	Battements tendus из положения demi-plie	2		2	к/у
8	Battement relevé lent на 45°	2		2	к/у
9	Battements tendus jetés в сторону	2		2	к/у
10	Relevé на полупальцы по I и II позиции	2		2	к/у
11	Перегибы корпуса назад (под лопатками) и в сторону (без рук).	2		2	к/у
12	Изучение позиции рук I, II и III позиций.	2		2	к/у
13	1 port de bras.	2		2	к/у
14	Relevés на полупальцы в I, II позиции	2		2	к/у
15	Temps leve sauté по I и II позиции (через паузы)	3	1	2	зачет
16	Трамплинные прыжки по свободной I позиции и по VI позиции. Разножка	2		2	к/у
17	Основной ход польки	3		3	Отчетный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

**Содержание модуля № 3 «Танцевальная азбука»**

**Тема 1: Изучение позиции ног**

1, 2 и 3 позиции

**Тема 2: Grand-plie**

по I, II и V позиции

**Тема 3: Battements tendus simple из 1 позиции**

- passé par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию),

- по V позиции в сторону.

**Тема 4: Понятие направлений en dehors и en dedans.**

**Тема 5: Demi-rond de jambe par terre**

**en dehors и en dedans**

**Тема 6: Положение ноги sur le cou-de-pied  
обхватное для battements frappés**

**Тема 7: Battements tendus из положения demi-plie  
в сторону, вперед и назад из I позиции.**

**Тема 8: Battement relevés lent на 45°  
в сторону, вперед и назад из V позиции**

**Тема 9: Battements tendus jetés в сторону  
из I позиции и через battements tendus (бросок с носка).**

**Тема 10: Relevé на полупальцы по I и II, позиции  
на вытянутых ног**

**Тема 11: Перегибы корпуса назад (под лопатками) и в сторону (без рук).**

**Тема 12: Изучение позиции рук I, II и III позиций.**

**Тема 13: 1 port de bras.**

**Тема 14: Relevés на полупальцы в I, II и V позиции**

**Тема 15: Temps leve sauté по I и II позиции (через паузы)**

**Прыжок раздела allegro**

**Тема 16: Трамплинные прыжки по свободной I позиции и по VI позиции. Разножка**

**Тема 17: Основной ход польки**

### **3.12. Модуль № 4 «Творческая мастерская»**

**Цель:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенных ими знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

#### **Задачи:**

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать и сохранять рисунок танца;
- развитие детской эмоциональной сферы, воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу и классической музыке, желания слушать и исполнять ее;
- воспитание чувства позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно самоопределение в выбранном виде искусства;
- развитие внимания, воли и памяти ученика, выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- умение планировать свою домашнюю работу;
- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью.

#### **Учебно-тематический план модуля № 4 «Творческая мастерская»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
<b>1</b>	Подготовительные упражнения	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>к/у</b>
<b>2</b>	Упражнения на координацию	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>к/у</b>

3	Разновидности и характер танца	3		3	к/у
4	Коллективная работа, в паре, сольно	4		4	к/у
5	Постановка и отработка танцев	4		4	к/у
6	Закрепление пройденного материала	3		3	к/у
7	Работа с предметом	4		4	к/у
8	Импровизация живых существ	4		4	к/у
9	Импровизация природы	4		4	к/у
10	Актёрское мастерство	4		4	к/у
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>			

#### Содержание модуля № 4 «Творческая мастерская»

##### **Тема 1: Подготовительные упражнения**

Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп.

Подготовительные упражнения к танцевальным движениям. Пример: взмах крыльями; марш; поднятие ноги на 45 градусов

##### **Тема 2: Упражнения на координацию**

«Лесенка, шляпки, звездочки» с ускорением темпа и усложнением

##### **Тема 3: Разновидности и характер танца**

Понятие «Танец», его восприятие; характер танца, разновидности танца, например: классический, народный

##### **Тема 4: Коллективная работа, в паре, сольно**

Групповые упражнения, перестроения, галоп в паре, повороты в паре, сольная работа

##### **Тема 5: Постановка и отработка танцев**

Примерный репертуар: «Весенний хоровод», «Куколки», «Буратино», «Русский танец», «Бабочки», «Петушки»

##### **Тема 6: Закрепление пройденного материала**

Закрепление пройденного материала, подготовка к зачету.

##### **Тема 7: Работа с предметом**

Ритмические упражнения с предметом: мяч, ложки, тамбурины

##### **Тема 8: Импровизация живых существ**

Образы различных живых существ: человека, кошки, собачки, змеи, рыбки, птицы, балерины, лягушки, бабочки, королевы, принца, зайца.

##### **Тема 9: Импровизация природы**

Образы природы: море, волны, лес, дерево, цветок, ветер, речка.

##### **Тема 10: Актёрское мастерство**

Мимика и жесты, раскрытие образа с помощью чувств таких как: грусть, радость, обида, счастье, веселье, страдание.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Оценка качества реализации программы «Серпантин» включает в себя *текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию* обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных и открытых уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в форме просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

*Критерии оценок:*

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя средства и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете или концерте выставляется оценка по пятибалльной шкале:

5 («отлично») технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

4 («хорошо») отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);

3 («удовлетворительно») исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

2 («неудовлетворительно») комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

«зачет» (без отметки) отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

#### **5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **5.1 Методическое обеспечение программы, дидактические материала:**

При работе над реализацией программы «Акварель» важным моментом является развитие у обучающихся танцевальной выразительности, которая достигается систематической работой, когда обучающийся от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения, не злоупотребляя партнерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Широко могут быть использованы этюды, составленные самим преподавателем. Полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нем; контроль и самоконтроль преподавателя и обучающихся.

При организации и проведении занятий по предмету «Хореография» необходимо придерживаться следующих принципов:

- наглядности (демонстрация приемов, видео и фотоматериалов, словесное описание и др.);
- доступности (посильность для обучающихся поставленных задач);
- систематичности (регулярное совершенствование техники элементов, чередование работы и отдыха).

## **5.2. Материально-техническое обеспечение программы:**

- танцевальный зал, оборудованный зеркалами и станками, стульями.
- раздевалки
- общее освещение классов, соответствующее требованиям СанПин и переносные электрические лампы-софиты.
- музыкальный центр для музыкального сопровождения занятий.
- костюмы для концертной деятельности.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **6.1. Литература, используемая при написании программы**

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». СПб: «Планета музыки», 2010г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии». СПб: «Люкси» и «Респекс», 2016
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
4. Горшкова Е. С. От жеста к танцу. М.: Гном и Д, 2004
5. Конорова Е. С. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. Вып. 1. М.: Музыка, 1972
6. Колтановский А., Брыкин А. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973
7. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2011
8. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
9. Пустовойтова М. Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М.: ВЛАДОС, 2008

### **6.2. Рекомендуемая литература для педагогов и обучающихся**

- 1 Горшкова Е. С. От жеста к танцу. М.: Гном и Д, 2004
- 2 Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. – М., 1968
- 3 Франио Г. Роль ритмика в эстетическом воспитании детей. М., 2018