Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара)

Принято на заседании
Педагогического совета
от 28 мая 2026 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара
_____ /О.В. Горшкова/

Приказ № 282-од от 28 мая 2026г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Хореография. I ступень»

Направленность: *художественная*

Уровень программы: *базовый*

Возраст обучающихся: *7-10 лет*

Срок реализации: 3 года

Разработчики программы:
Андреева А. А., Касимова О. А., Толкачева В.В.
педагоги дополнительного образования

Самара, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	3
1.1	Аннотация программы.	3
1.2	Направленность и уровень программы. Нормативные основания для создания дополнительной программы.	3
1.3	Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.	4
1.4	Цель и задачи программы.	5
1.5	Возраст детей.	6
1.6	Срок реализации программы.	6
1.7	Формы организации деятельности и режим занятий.	6
1.8	Ожидаемый результат реализации программы.	7
1.9	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	8
1.10	Формы подведения итогов реализации программы.	8
2	**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**	9
3	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**	9
4	**ВОСПИТАНИЕ**	33
4.1	Воспитательная деятельность.	33
4.2	Календарный план воспитательной работы.	34
5	**РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**	35
5.1	Информационно – методическое обеспечение программы.	35
5.2	Материально–техническое обеспечение программы.	35
5.3	Список литературы и интернет – ресурсов.	36
6	**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ГЛОССАРИЙ.**	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1 Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография. I ступень» (далее – Программа) предназначена для учащихся младшего школьного возраста, проявляющих интерес к занятиям хореографией.

В результате обучения дети научатся осознанно выбирать вид деятельности, выражать положительное отношение к процессу познания, применять и выполнять поставленную задачу, анализировать эмоциональные состояния, работать в коллективе и команде, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография. I ступень» художественной направленности включает в себя 5 тематических модулей на каждом году обучения: «Ритмика», «Гимнастика», «Танцевальная азбука», «Современный танец», «Творческая мастерская», общей продолжительностью 3 года.

Зачисление на Программу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются на обучение все желающие, исключением являются медицинские противопоказания по занятиям физической активностью.

При наличии у детей базовых знаний в данной направленности, они могут быть зачислены на 2–й и последующие годы обучения, минуя первый.

1.2. Нормативные основания для создания дополнительной 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 (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945–р).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08ю2017 № 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 молодёжи».

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, включённых в систему ПФДО».

1.3. Направленность и уровень программы. Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.

Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография. I ступень» художественной направленности базового уровня.

Актуальность программы.

Программа представляет учащемуся возможность освоить: занятия ритмикой, азбуку музыкального движения, элементы актёрского мастерства. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся ассоциативной памяти, внимания, творческих способностей. Во время занятий по программе у них формируются двигательные навыки, умение ориентироваться в пространстве. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, они приобретают умения двигаться под музыку в соответствии с её характером, ритмом и темпом, навыки владения классическим танцем, современным танцем.

Таким образом, программа 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.

Новизна программы.

Основная идея программы заключается в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных навыков обучающихся. Данная программа направлена не только на развитие двигательных навыков, приобретения умения слушать музыку и выражать её в движении, но и вооружает учащихся знаниями о современной хореографии, даёт опыт их отработки на занятиях, а также позволяет сформировать необходимые знания и навыки в области хореографического искусства, даёт возможность научиться развивать фантазию и побуждает к творчеству. Своеобразие Программы заключается в том, что она создаёт условия для самореализации личности ребёнка, раскрытии его творческого потенциала. Этому способствуют не только новые методы и формы обучения, но и перенос

зарубежного и отечественного опыта, который предполагается реализовывать в условиях мегаполиса.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

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.

В данной программе применяются следующие технологии: игровые технологии, технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение, информационные технологии, технология здоровьесберегающего обучения. Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным; используемые формы образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путём формирования творческого мышления, навыков работы в команде, умения анализировать свою деятельность.

1.4. Цель и задачи программы.

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

Задачи:

Обучающие:

– расширить, актуализировать знания о хореографии;

– закрепить и систематизировать знания о классическом, народном и современном танце;

– создать условия для получения обучающимися танцевально–двигательных навыков;

– мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению танцевального искусства;

– стимулировать обучающихся к развитию и совершенствованию способностей;

– сформировать у обучающихся потребность приобщения к искусству хореографии;

– закрепить в самостоятельной деятельности умение работать над качеством исполнительской деятельности;

– дать возможность применить на практике полученные знания о искусстве хореографии;

– содействовать усвоению нового материала каждым ребёнком.

Развивающие:

– начать работу по развитию внимания, координации движения, памяти, чувства ритма;

– продолжать формировать навыки самостоятельности, индивидуальные творческие способности, креативное мышление, коммуникативные качества личности ребёнка;

– развивать познавательный интерес к искусству танца;

– развивать самостоятельность при использовании полученных знаний и умений в практической деятельности;

– формировать умение применения полученных знаний на практике;

– способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы, сравнивать, умения составлять план и пользоваться им, выполнять исследовательскую работу;

– развивать умение высказывать свою точку зрения, иметь личную позицию.

Воспитательные:

– содействовать воспитанию творческой личности;

– воспитывать умение быть самокритичным, принимать замечания, работать в коллективе;

– обеспечить высокую творческую активность при выполнении поставленных задач на занятиях хореографии;

– создать условия, обеспечивающие эстетическое воспитание на уроках хореографии, которое направлено на развитие и совершенствование способностей обучающихся, воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное, отличать в искусстве гармонию от дисгармонии, приобщаясь тем самым к различным видам художественной деятельности;

– развивать творческую инициативу детей;

– воспитывать уважение к различным культурам и традициям, а также к истории возникновения и развития хореографического искусства;

– формировать ценностные ориентиры на доброжелательность, готовность к сотрудничеству, оказанию помощи нуждающимся, уважение к окружающим.

1.5. Возраст детей (обучающихся).

Программа адресована обучающимся младшего школьного возраста (7–10 лет).

1.6. Срок реализации программы.

– программа рассчитана на полную реализацию в течение трёх лет. Объем программы: 144 часа – 1, 2 и 3 год обучения. Итого: 432 часа полного обучения.

1.7. Формы организации деятельности и режим занятий.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

По количеству обучающихся предусматривается групповая форма обучения.

Продолжительность занятий – два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха и физических упражнений детей (4 занятия по 40 минут в неделю).

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Программа включает в себя теоретические, практические занятия.

Каждое занятие имеет уникальную специфику, цель, структуру и логику.

Одним из подходов к образовательному процессу могут стать дистанционные образовательные технологии, которые позволяют обучать на расстоянии без прямого контакта между педагогом и учениками. Этот метод также подходит для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, одаренными детьми или теми, кто по разным причинам временно не может посещать образовательные учреждения.

1.8. Ожидаемый результат реализации программы.

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	**Метапредметный результат,** регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	**Предметные результаты,** отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
У учащегося будут сформированы: – мотивация к познавательной деятельности: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать; – познавательный интерес к искусству танца; – установка на применении правил делового сотрудничества в учебном процессе; – основы культуры родной страны, а также истории своего народа; – чувства эстетического восприятия, чувство уверенности в себе, силы воли при достижении поставленной цели; – ориентация на работу в команде, а также умение работать самостоятельно; – способность к творческому, креативному мышлению; – самооценка; – активная позиция.	*Регулятивные :* Учащийся научится: – –организовывать исследовательскую работу: сравнивать, сопоставлять, анализировать изложенные факты, делать собственные выводы; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; – определять цель поставленной задачи – –соотносить свои действия с остальными участниками учебного процесса, анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности; – оценивать, сравнивать с эталоном результат деятельности (своей, чужой) *Познавательные .* Учащийся научится: – предполагать решение разнообразных задач и применять полученные знания на практике; – анализировать, сравнивать, группировать полученные знания и навыки; – находить ответы на вопросы педагога, проявлять самостоятельность в принятии решений; – представлять информацию о полученных знаниях в области хореографии; – передавать содержание учебной информации в сжатом, выборочном или развёрнутом виде. *Коммуникативные:* – Учащийся научится: – участвовать в диалоге; – оформлять свои мысли; – отвечать на вопросы по предмету, а также самому их правильно задавать; – слушать и понимать остальных участников учебного процесса; – участвовать в коллективной	*Предметные* Учащийся будет: – знать учебный материал; – уметь применять полученные знания на практике; – иметь представление о работе в коллективе и команде; – понимать язык хореографии; – применять различные технологии в работе в команде и самостоятельно.

	работе в ходе работы на занятиях по хореографии.	

1.9. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Методы отслеживания результативности: Наблюдение.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трём уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровень освоения программы	**Результат**
высокий	Высокий уровень заключается в умении правильно исполнять хореографические и трюковые элементы, наличии творческих достижений различных уровней, владении специальной терминологией и теоретическими знаниями по программе. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
средний	Средний уровень заключается в достаточно полном освоении программы с допущением незначительных ошибок при выполнении упражнений и не полностью раскрытых теоретических вопросов. Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
низкий	Низкий уровень заключается в допущении существенных ошибок, как в теоретических вопросах, так и в выполнении практических заданий. Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы.

Виды оценки результата обучающихся: контроль – начальный, текущий, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности:

Методами отслеживания результативности служит Наблюдение, контрольный урок, Просмотр, участие в мероприятиях (концертах), активность обучающихся на занятиях и т.д.

Требования к личностному результату:

– Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

– Адаптация к условиям детско–взрослой общности, удовлетворённость своей деятельностью в объединении дополнительного образования, повышение творческой активности, проявление инициативы и любознательности.

Формы подведения итогов реализации программы:

– продуктивные формы подведения итогов реализации программы проводится путём итоговой аттестации в различных формах, в том числе организации: концертов, конкурсов, фестивалей, открытых уроков и т.д.;

– промежуточная – участие в ежегодных мероприятиях, конкурсах, а также их организация.

– итоговая – организация и проведение концерта, открытого контрольного занятия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

1 год обучения				
№ п/п	**Наименование модуля**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Ритмика.	28	2	26
2	Гимнастика.	28	2	26
3	Танцевальная азбука.	28	2	26
4	Современный танец.	30	2	28
5	Творческая мастерская.	30	4	28
	ИТОГО:	**144**	**12**	**132**
2 год обучения				
№ п/п	**Наименование модуля**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Ритмика.	28	1	27
2	Гимнастика.	28	1	27
3	Танцевальная азбука.	28	2	26
4	Современный танец.	30	2	28
5	Творческая мастерская.	30	4	28
	ИТОГО:	**144**	**10**	**134**
3 год обучения				
№ п/п	**Наименование модуля**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Ритмика.	28	1	27
2	Гимнастика.	28	1	27
3	Танцевальная азбука.	28	1	27
4	Современный танец.	30	1	29
5	Творческая мастерская.	30	2	30
	ИТОГО:	**144**	**6**	**138**
	Всего часов по программе	**432**	**28**	**404**

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения.

3.1. Модуль № 1 «Ритмика».

Учебно–тематический план модуля № 1 «Ритмика»					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.1.2	Регистровая окраска. Понятие о	4	1	3	Наблюдение

	звуке.				
3.1.3	Характер музыки.	4	1	3	опрос
3.1.4	Динамические оттенки.	4	1	3	Наблюдение
3.1.5	Музыкальный размер (2/4).	4	1	3	Наблюдение
3.1.6	Знакомство с длительностью звуков (ноты).	4	1	3	Наблюдение
3.1.7	Музыкальный темп.	5	1	4	Наблюдение
3.1.8	Итоговое занятие.	2	–	2	Контрольный урок
	ИТОГО:	**28**	**7**	**21**	

Содержание модуля № 1 «Ритмика».

Тема 3.1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.1.2. Регистровая окраска. Понятие о звуке.

Теория: понятие о звуке (низкие, средние, высокие)

Практика: выполнение упражнений со сменой регистровой окраски («Робот–пёрышко» и др.)

Тема 3.1.3. Характер музыки.

Теория: грустный, весёлый, лирический характеры.

Практика: выполнение упражнений на определение характера музыки (музыкально–подвижные игры, игры–импровизации для развития творческого восприятия музыки).

Тема 3.1.4. Динамические оттенки.

Теория: динамические оттенки: громко, тихо.

Практика: разучивание упражнений с динамическими оттенками музыки (хлопки, притопы, прыжки и марш)

Тема 3.1.5. Музыкальный размер (2/4)

Теория: музыкальный размер (2/4)

Практика: выполнение ритмических хлопков, шагов в размере 2/4.

Тема 3.1.6. Знакомство с длительностью звуков (ноты).

Теория: целая, половинная, четвертная, восьмая ноты.

Практика: разучивание упражнений (прыжки, хлопки и т.д. на определение длительности нот).

Тема 3.1.7. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).

Теория: темп быстрый, медленный, умеренный.

Практика: выполнение упражнений «Броуновское движение» (свободное перемещение по залу), работа с темпом.

Тема 3.1.8. Итоговое занятие. Открытый урок.

3.2. Модуль № 2 «Гимнастика».

Учебно–тематический план модуля № 2 «Гимнастика»					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.2.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.2.2	Упражнения для стоп.	3	–	3	Наблюдение
3.2.3	Упражнения на развитие выворотности.	3	–	3	Наблюдение

3.2.4	Упражнения на развитие гибкости вперёд.	3	–	3	Наблюдение
3.2.5	Развитие гибкости назад.	3	–	3	Наблюдение
3.2.6	Силовые упражнения для мышц живота.	4	–	4	Просмотр
3.2.7	Силовые упражнения для мышц спины.	4	–	4	Просмотр
3.2.8	Упражнение на развитие шага.	2	–	2	Наблюдение
3.2.9	Прыжки.	3	–	3	Наблюдение
3.2.10	Итоговое занятие.	2	–	2	Контрольный урок
	ИТОГО:	**28**	**1**	**27**	

Содержание модуля № 2 «Гимнастика».

Тема 3.2.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.2.2. Упражнения для стоп.

Практика: выполнение упражнений для стоп:

– сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;

– шаги: на всей стопе; на полупальцах. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;

– лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, 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 (подъём 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 3.2.3. Упражнения на выворотность.

Практика: выполнение упражнений:

– «лягушка»: сидя, лежа на спине, лежа на животе; «лягушка» с наклоном вперед;

– 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;

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

– лежа на спине, подъём ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Тема 3.2.4. Упражнение на гибкость вперёд.

Практика: выполнение упражнений:

– «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 удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперёд, руки и стопы вытягиваются;

– из положения упор присед (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;

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

Тема 3.2.5. Развитие гибкости назад.

Практика: разучивание упражнений:

– 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, 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 3.2.6. Силовые упражнения для мышц живота.

Практика: выполнение упражнений:

– лежа на коврике, 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 3.2.7. Силовые упражнения для мышц спины.

Практика: разучивание упражнений:

– лежа на животе: подъём и опускание туловища (руки вперёд или в сторону, ноги в выворотном положении);

– лежа на животе: подъём и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);

– «самолёт». Из положения – лежа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища;

– «лодочка». Перекаты на животе вперёд и обратно;

– отжимание от пола;

– планка, обратная планка;

– «обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение упор, лежа на животе. Затем движение проделать в обратном порядке до исходного положения;

– упражнение в парах: лежа на животе, подъём и опускание туловища (руки в III позиции). Партнёр придерживает за колени;

– стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать 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 3.2.8. Упражнения на развитие шага.

Практика: разучивание упражнений:

– 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 вперёд;

– 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 вперёд 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 сокращённой стопой. Захватить ее: правой рукой; левой рукой;

– равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперёд; в сторону и назад.

Тема 3.2.9. Прыжки.

Практика: разучивание и выполнение упражнений:

– 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 сокращёнными стопами. Прыжки с поджатыми ногами;

– прыжки с продвижением в полу–шпагате с поочерёдной сменой ног. Прыжок в «разножку»;

– прыжок в «лягушку».

Тема 3.2.10. Итоговое занятие. Контрольный урок.

3.3. Модуль № 3 «Танцевальная азбука».

Учебно–тематический план модуля № 3 «Танцевальная азбука».					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.3.2	Позиции рук и ног.	1	–	1	Наблюдение
3.3.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	Наблюдение
3.3.4	Элементы экзерсиса у опоры.	8	1	7	Наблюдение
3.3.5	Прыжки.	8	1	7	Наблюдение
3.3.6	Итоговое занятие.	2	–	2	Просмотр
	ИТОГО:	**28**	**4**	**24**	

Содержание модуля № 3 «Танцевальная азбука».

Тема 3.3.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.3.2. Позиции рук и ног.

Теория: объяснение правил выполнения позиций и их сочетание.

Практика:

– разучивание позиций рук и ног (I, II, и III–я позиции рук; I, II, III и VI позиции 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 3.3.3. Партерная гимнастика.

Теория: объяснение правил выполнения упражнений в партере.

Практика: разучивание упражнений:

– 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 3.3.4. Элементы экзерсиса у опоры.

Теория: объяснение понятия «экзерсис», правила выполнения основных упражнений экзерсиса у опоры.

Практика: разучивание упражнений:

– 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 3.3.5. Прыжки.

Теория: объяснение основных правил выполнения прыжков.

Практика: выполнение упражнений:

– 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 сокращёнными стопами.
– прыжки с поджатыми ногами.
– прыжки с продвижением в полу шпагате с поочерёдной сменой ног. Прыжок в «разножку».
– прыжок в «лягушку».

Тема 3.3.6. Итоговое занятие. Просмотр.

3.4. Модуль №4 «Современный танец».

Учебно–тематический план модуля № 4 «Современный танец».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.4.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.4.2	Поклон. Изучение позиций рук и ног в современном танце.	1	–	1	Наблюдение
3.4.3	Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary). Структура урока (разогрев, изоляции, упражнения для позвоночника, уровни, кроссы, координация.	10	–	10	Наблюдение
3.4.4	Партнёринг.	2	–	2	Наблюдение
3.4.5	Импровизация.	4	–	4	Наблюдение
3.4.6	floor technique/техники работы с полом.	10	–	10	Наблюдение
3.4.7	Итоговое занятие.	2	–	2	Просмотр
	ИТОГО:	**30**	**1**	**29**	

Содержание модуля № 4 «Современный танец».

Тема 3.4.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.4.2. Поклон. Изучение позиций рук и ног в современном танце.

Практика: в танце модерн используются определённые позиции рук и ног, которые отличаются от классического танца. Разучивание позиций рук и ног в современном танце (джаз модерн): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8 позиции рук; 1, 2, 3, 4 и 5 позиции ног (параллельные и открытые позиции).

Тема 3.4.3. Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary).

Теория: Объяснения важности разогрева.

Главная задача первого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч – характера. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Основные положения корпуса (Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up, Flat back, Arch.

Объяснения выполнения упражнения Isolation (изолированные движения какой–либо частью тела), правила выполнения упражнений для позвоночника. Рассказ об уровнях в современном танце.

Практика: Структура урока:

1. Разогрев. Выполнение упражнений plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Выполнение упражнений на Isolation (изолированные движения какой–либо частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центр тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: roll down и roll up (стоя и сидя), волны,

release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни. Верхний, средний, нижний. Работа в партере со сменой уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз–модерн танца. Выполнение следующих видов движений: шаги, прыжки, вращения (подскоки с противоходом, «ножницы», «пистолетик»).

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

Тема 3.4.4. Партнёринг.

Теория: партнеринг (наваливания (передача веса), поддержки). Рассказ о важности использования партнеринга в хореографических постановках, о различных техниках наваливания и поддержек, о важности работы в паре, в тройке, в группе.

Практика: усвоение первых приёмов партнеринга – наваливание на грудную клетку и на спину. Деление детей по парам, проучивание способов соединения руками.

Наваливание друг на друга боками, спинами, при этом корпус подтянут, плечи и голова ровные, колени вытянуты. Главное правило – контакт, потом наваливание или поддержка.

Тема 3.4.5. Импровизация.

Теория: рассказ о понятии «импровизация», «фантазия», «воображение».

Практика: разучивание упражнений на импровизацию: творческая деятельность на развитие фантазии и воображения.

Тема 3.4.6. floor technique/техники работы с полом.

Теория: ознакомление с элементами работы в партере.

Практика: Партерные перекаты (транзишен). Изучение техники исполнения движений партера:

– перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)

– поза «зародыша»

– прямые повороты на полу (бревно)

– подготовительные упражнения к перекату через одно плечо. Перекаты через

одно плечо. Транзишен по полу. Выполнение упражнений для отработки техник скольжения. Перевороты вперед и назад.

Тема 3.4.7. Итоговое занятие.

3.5. Модуль № 5 «Творческая мастерская».

Учебно–тематический план модуля № 5 «Творческая мастерская»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.5.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.5.2	Постановка, изучение танцев.	9	–	9	Концерт/ конкурс
3.5.3	Отработка танцевальных движений.	6	–	8	Наблюдение
3.5.4	Импровизация, игры.	4	1	6	Наблюдение
3.5.5	Подготовка к концертной деятельности.	8	–	9	Концерт/ конкурс
3.5.6	Итоговое занятие.	2	–	2	Просмотр
	ИТОГО:	**30**	**2**	**28**	

Содержание модуля № 5 «Творческая мастерская».

Тема 3.5.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.5.2 Постановка, изучение танцев.

Практика: разучивание танцевальных композиций:

– 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 3.5.3. Отработка танцевальных движений.

Практика: повторение и 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, поочерёдные удары правой и левой ногой;

– хлопки;

– упражнения с атрибутами (мяч, зонтик);

– простые танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп).

Тема 3.5.4. Импровизация, игры.

Теория: рассказ о понятии «импровизация», «фантазия», «воображение».

Практика: разучивание упражнений на импровизацию:

– творческая деятельность на развитие фантазии и воображения;

– знакомство с играми: игры «Ручеёк», «Делай как я», «Зеркало», «Кошки – мышки».

Тема 3.5.5. Подготовка к концертной деятельности.

Практика: участие детей в репетициях, прогонах:

– прогонные репетиции;

– синхронно–грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций;

– отчётные выступления;
– открытые уроки.

Тема 3.5.6. Итоговое занятие. Просмотр.

2 год обучения.

3.6. Модуль №1 «Ритмика».

Учебно–тематический план модуля № 1 «Ритмика».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.6.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.6.2	Поклон.	1	–	1	Наблюдение
3.6.3	Шаги, марш.	4	–	4	Наблюдение
3.6.4	Понятие «музыкальная фраза».	2	–	2	Наблюдение
3.6.5	Нумерация точек. Танцевальные рисунки.	4	–	4	Наблюдение
3.6.6	Маршировка по рисункам.	4	–	4	Наблюдение
3.6.7	Дистанция. Интервал.	4	–	4	Наблюдение
3.6.8	Основные построения и перестроения в различные рисунки. Изменения направления движения в соответствии с изменением движения мелодии.	6	1	5	Наблюдение
3.6.9	Итоговое занятие.	2	–	2	Просмотр
	ИТОГО:	**28**	**2**	**26**	

Содержание модуля № 1 «Ритмика».

Тема 3.6.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.6.2. Поклон.

Практика: поклон простой, с перекатом, с волной.

Тема 3.6.3. Шаги, марш.

Практика: выполнение шагов по кругу: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом.

Тема 3.6.4. Понятие «музыкальная фраза».

Практика: разучивание упражнений для определения начала и окончания вступления, начала и окончания музыкальной фразы.

Тема 3.6.5. Нумерация точек. Танцевальные рисунки.

Практика: разучивание танцевальных рисунков, построений: линия, шеренга, колонна, диагональ, круг, цепочка, шахматный порядок, расчёска, звездочки.

Нумерация точек в зале для положения танцующего (8 точек).

Тема 3.6.6. Маршировка по рисункам.

Практика: выполнение упражнений маршировки: парами, четвёрками, змейкой.

Тема 3.6.7. Дистанция. Интервал.

Практика: выполнение упражнений для отработки понятия «Интервал» в танцевальных рисунках.

Тема 3.6.8. Основные построения и перестроения в различные рисунки.

Изменения направления движения в соответствии с изменением направления мелодии.

Теория: Объяснение об основных построениях и перестроении в различные рисунки, о работе в паре.

Практика: выполнение упражнений:

- 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.

Тема 3.6.9. Итоговое занятие. Просмотр.

3.7. Модуль №2 «Гимнастика».

Учебно–тематический план модуля № 2 «Гимнастика».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.7.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.7.2	Упражнения для стоп.	4	–	5	Наблюдение
3.7.3	Упражнения на развитие выворотности.	4	–	5	Наблюдение
3.7.4	Упражнения на гибкость вперёд.	4	–	5	Наблюдение
3.7.5	Развитие гибкости назад.	4	–	5	Наблюдение
3.7.6	Силовые упражнения для мышц живота.	4	–	5	Наблюдение
3.7.7	Силовые упражнения для мышц спины.	4	–	5	Наблюдение
3.7.8	Упражнения для развития шага.	2	–	4	Наблюдение
3.7.9	Итоговое занятие.	2	–	2	Контрольный урок
	ИТОГО:	**28**	**1**	**27**	

Содержание модуля № 2 «Гимнастика».

Тема 3.7.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.7.2. Упражнения для стоп.

Практика: разучивание и выполнение упражнений:

– Releve на полупальцах в VI позиции: на середине, с одновременным подъёмом колена (лицом к станку);

– из положения сидя на пятках подняться на пальцы (подъём 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 подъём, 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 3.7.3. Упражнения на выворотность.

Практика: выполнение следующих упражнений:

– «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 вперёд;

– лежа на спине, подъём ног на 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Тема 3.7.4. Упражнения на гибкость вперёд.

Практика: выполнение упражнений:

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

– лёжа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперёд, 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 вперёд. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Тема 3.7.5. Развитие гибкости назад.

Практика: выполнение упражнений:

– «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 3.7.6. Силовые упражнения для мышц живота.

Практика: выполнение упражнений:

– «уголок» из положения лежа;

– стойка на лопатках без поддержки под спину;

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

Тема 3.7.7. Силовые упражнения для мышц спины.

Практика: выполнение упражнений:

– упражнение в парах: лежа на животе, подъём и опускание туловища. Партнёр придерживает за колени;

– лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперёд или в

сторону, ноги в выворотном положении);

– лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);

– стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать 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 3.7.8. Упражнения для развития шага.

Практика: выполнение упражнений:

– лежа на полу, battements releve lent на 90º 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 вперёд;

– 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 вперёд и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Проделать все в обратном порядке;

– лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращённой стопой. Захватить ее: правой рукой, левой рукой;

– равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперёд, в сторону, назад.

Тема 3.7.9. Итоговое занятие. Контрольный урок.

3.8. Модуль № 3 «Танцевальная азбука».

Учебно–тематический план модуля № 3 «Танцевальная азбука»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.8.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.8.2	Постановка рук, ног икорпуса лицом к станку.	2	–	2	Наблюдение
3.8.3	Поклон.	1	–	1	Наблюдение
3.8.4	Изучение позиций ног I, II, III позиции (лицом к станку).	1	–	1	Наблюдение
3.8.5	Demi–pliés по I и II позиции.	2	–	2	Наблюдение
3.8.6	Battements tendus simple из Iпозиции (лицом к станку).	2	–	2	Наблюдение
3.8.7	Relevé lent из I позиции на 25º в сторону (лицом к станку).	2	–	2	Наблюдение
3.8.8	Relevé по VI, I и II позиции.	2	–	2	Наблюдение
3.8.9	Изучение подготовительного положения рук и I позиции рук.	2	–	2	Наблюдение
3.8.10	Повороты на месте вправо и влево.	2	–	2	Наблюдение
3.8.11	Танцевальный (сценический)	2	–	2	Наблюдение

	шаг с носка.				
3.8.12	Бег на полупальцах.	2	–	2	Наблюдение
3.8.13	Трамплинные прыжки.	3	–	3	Наблюдение
3.8.14	Подскоки и галоп.	2	–	2	Наблюдение
3.8.15	Итоговое занятие.	2	–	2	Просмотр
	ИТОГО:	**28**	**1**	**27**	

Содержание модуля № 3 «Танцевальная азбука».

Тема 3.8.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.8.2. Постановка рук, ног и корпуса лицом к станку.

Практика: выполнение упражнения постановка рук, корпуса и ног лицом к станку (по I и VI позициям).

Тема 3.8.3. Поклон.

Практика: разучивание поклона (вариант поклона с приседанием).

Тема 3.8.4. Изучение позиций ног I, II, III позиции (лицом к станку).

Практика: разучивание позиций ног лицом к станку.

Тема 3.8.5. Demi–pliés по I и II позиции.

Практика: разучивание упражнения Demi–pliés по I и II позиции лицом к станку.

Тема 3.8.6. Battements tendus simple из I позиции (лицом к станку).

Практика: разучивание упражнения Battements tendus simple из I позиции (лицом к станку).

Тема 3.8.7. Relevé lent из I позиции на 25º в сторону (лицом к станку).

Практика: разучивание упражнения Relevé lent из I позиции на 25º в сторону

Тема 3.8.8. Relevé по VI, I и II позиции.

Практика: разучивание упражнения Relevé по VI, I и II позиции.

Тема 3.8.9. Изучение подготовительного положения рук и I позиции рук.

Практика: изучение подготовительного положения рук и I позиции рук.

Тема 3.8.10. Повороты на месте вправо и влево.

Практика: выполнения упражнения повороты на месте вправо и влево.

Тема 3.8.11. Танцевальный (сценический) шаг с носка.

Практика: выполнения упражнения танцевальный (сценический) шаг с носка.

Тема 3.8.12. Бег на полупальцах.

Практика: выполнение упражнения бег на полупальцах.

Тема 3.8.13. Трамплинные прыжки.

Практика: выполнение упражнения трамплинные прыжки по открытым и прямым позициям.

Тема 3.8.14. Подскоки и галоп.

Практика: выполнение упражнений: подскоки по диагонали, по кругу, галоп по кругу и по диагонали.

Тема 3.8.15. Итоговое занятие. Просмотр.

3.9. Модуль №4 «Современный танец».

Учебно–тематический план модуля № 4 «Современный танец».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.9.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос

3.9.2	Поклон. Отработка позиций рук и ног в современном танце.	1	–	1	Наблюдение
3.9.3	Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary) Структура урока (разогрев, изоляции, упражнения для позвоночника, уровни, кроссы, координация.	10	–	10	Наблюдение
3.9.4	Партнёринг.	4	–	4	Наблюдение
3.9.5	Импровизация.	4	–	4	Наблюдение
3.9.6	floor technique/техники работы с полом.	8	–	8	Наблюдение
3.9.7	Итоговое занятие.	2	–	2	Контрольный урок
	ИТОГО:	**30**	**1**	**29**	

Содержание модуля № 4 «Современный танец».

Тема 3.9.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.9.2. Поклон. Отработка позиций рук и ног в современном танце.

Практика: Отработка выученных позиций 1, 2 и 3. Разучивание L позиции, V позиции, S позиции рук. Выполнение упражнений для рук с координацией.

Тема 3.9.3. Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary).

Теория: Объяснение и показ учебных комбинаций с работой позвоночника, изоляциями и вращением. Вращение как способ перемещения в пространстве Рассказ о спиралях.

Практика:

1. Разогрев. Выполнение упражнений plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса. Разучивание учебных комбинаций на разогрев.
2. Выполнение упражнений на Isolation (изолированные движения какой–либо частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Разучивание усложнённой комбинации на изоляции.
2. Упражнения для позвоночника: roll down и roll up (стоя и сидя), волны, release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, спирали. Разучивание учебной комбинации с roll down и roll up. Разучивание учебной комбинации с элементом «дельфин») лёжа. Разучивание и выполнение учебной комбинации на спирали (сидя и лёжа). Работа в паре.
3. Уровни. Верхний, средний, нижний. Работа в партере со сменой уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию. Разучивание комбинации со сменой уровней.
4. Кроссы (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз–модерн танца.
5. Выполнение следующих видов движений: шаги, прыжки, вращения (подскоки с противоходом, «ножницы», «пистолетик»). Разучивание комбинаций с продвижением, используя противоход, прыжки, скольжения. Разучивание кроссов со сменой уровней.

Тема 3.9.4. Партнёринг.

Теория: Рассказ о работе в парах, тройках. Групповая поддержка.

Практика: Освоение техники контактной импровизации и партнеринга. Повторение разученных поддержек в паре, отдача веса. Разучивание групповых поддержек. Проучивание комбинаций с использованием партнеринга и контактной импровизации.

Тема 3.9.5. Импровизация.

Теория: Рассказ о танцевальных комбинациях в импровизации: лирического и динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций. «Эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, образ–отклик тела).

Практика: Разучивание импровизации с движением (шаги, прыжок, скрутка) Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (разучивание упражнения «продолжи движение в дуэте»).

Тема 3.9.6. floor technique/техники работы с полом.

Теория: Рассказ о правильности исполнения элементов в партере.

Практика: Партер (техника низкого полета) Разучивание комбинаций в партере, используя стойки на руках, перекаты, перевороты. Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо. Транзишен по полу. Разучивание элемента «книжка»

Тема 3.9.7. Итоговое занятие.

3.10. Модуль №5 «Творческая мастерская».

Учебно–тематический план модуля № 5 «Творческая мастерская».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.10.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.10.2	Основные положения рук в танце.	1	–	1	Наблюдение
3.10.3	Основные положения танцующих в паре.	1	–	1	Наблюдение
3.10.4	Шаги.	2	–	2	Наблюдение
3.10.5	Упражнения на координацию.	3	–	3	Наблюдение
3.10.6	Упражнения на противоход.	3	–	3	Наблюдение
3.10.7	Движения на основе классического танца.	3	–	3	Наблюдение
3.10.8	Различные танцевальные элементы.	5	–	5	Наблюдение
3.10.9	Танцевальные этюды.	5	–	5	Наблюдение
3.10.10	Танцы на основе изученных простых элементов.	4	–	4	Наблюдение
3.10.11	Итоговое занятие.	2	–	2	Контрольный урок
	ИТОГО:	**30**	**1**	**29**	

Содержание модуля № 5 «Творческая мастерская».

Тема 3.10.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.10.2. Основные положения рук в танце.

Практика: разучивание основных положений рук в танцах. Основные положения рук в танцах зависят от стиля хореографии. Например, в классическом балете и современном танце существуют разные системы позиций рук. В классическом балете выделяют три основные позиции рук (I, II и III–я позиции). Также существует подготовительное положение рук, которое служит исходным для всех позиций. В современном танце выделяют, например, следующие позиции рук: (I, II, III, IV, V, VI и VII–я позиции). В народном танце выделяют 7 позиций рук.

Тема 3.10.3. Основные положения танцующих в паре.

Практика: разучивание основных положений танцующих в паре. Танцевальная позиция – это позиция танцора или взаимная позиция танцевальной пары, принятая во время танца. Важно, чтобы партнёры поддерживали контакт через корпус, руки и взгляд, что обеспечивает устойчивость пары и синхронизацию движений (основные положения танцующих в паре: лицом друг к другу, спиной друг к другу, боком друг к другу, контактируя двумя руками или одной рукой).

Тема 3.10.4. Шаги.

Практика: выполнение упражнений: марш. шаг с носка, шаги на пятках, со скошенным подъёмом, шаги на полупальцах, гусиный шаг.

Тема 3.10.5. Упражнения на координацию.

Практика: выполнение упражнений на координацию: «лесенка», «шляпки», «звёздочки» (в сочетании с поворотами головы и прыжками).

Тема 3.10.6. Упражнения на противоход.

Практика: выполнение упражнений на противоход: марш с руками, подскоки с руками, подъёмы колена с руками («крестики»).

Тема 3.10.7. Движения на основе классического танца.

Практика: выполнение упражнений: легкий бег, Port de Bras, сценические прыжки, повороты.

Тема 3.10.8. Различные танцевальные элементы.

Практика: выполнение отдельных танцевальных элементов.

Тема 3.10.9. Танцевальные этюды.

Практика: разучивание и выполнение танцевальных этюдов: «Русалочки», «Осенние листочки», «Снежинки», «Радуга».

Тема 3.10.10. Танцы на основе изученных простых элементов.

Практика: разучивание флешмоба на основе изученных элементов.

Тема 3.10.11. Итоговое занятие. Контрольный урок.

3 год обучения.

3.11. Модуль №1 «Ритмика».

Учебно–тематический план модуля № 1 «Ритмика».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.11.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.11.2	Музыкальный размер (2/4, 4/4,	4	–	4	Наблюдение

	3/4).				
3.11.3	Знакомство с длительностью звуков (ноты).	4	–	4	Наблюдение
3.11.4	Музыкальный темп.	4	–	4	Наблюдение
3.11.5	Понятие «сильная доля».	4	–	4	Наблюдение
3.11.6	Понятие «музыкальная фраза».	4	–	4	Наблюдение
3.11.7	Музыкально–ритмические упражнения.	5	–	5	Наблюдение
3.11.8	Итоговое занятие.	2	–	2	Просмотр
	ИТОГО:	**28**	**1**	**27**	

Содержание модуля № 1 «Ритмика».

Тема 3.11.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.11.2. Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4).

Практика: выполнение упражнений для определения музыкального размера: хлопки, притопы.

Тема 3.11.3. Знакомство с длительностью звуков (ноты).

Практика: выполнение упражнений для определения длительности нот (целая, половинная, четвертная, восьмая).

Тема 3.11.4. Музыкальный темп.

Практика: знакомство с музыкальным темпом (быстро, умеренно, медленно).

Тема 3.11.5. Понятие «сильная доля».

Практика: выполнение упражнений на определение сильной доли (хлопки).

Тема 3.11.6. Понятие «музыкальная фраза».

Практика: разучивание музыкальных игр для определения понятия «музыкальная фраза».

Тема 3.11.7. Музыкально–ритмические упражнения.

Практика: выполнение упражнений:

– 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).

Тема 3.11.8. Итоговое занятие. Просмотр.

3.12. Модуль №2 «Гимнастика».

Учебно–тематический план модуля № 2 «Гимнастика».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.12.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.12.2	Упражнения для стоп.	3	–	3	Наблюдение
3.12.3	Упражнения на выворотность.	3	–	3	Наблюдение
3.12.4	Упражнения на гибкость вперёд.	3	–	3	Наблюдение
3.12.5	Развитие гибкости назад.	3	–	3	Наблюдение
3.12.6	Силовые упражнения для мышц живота.	4	–	4	Наблюдение
3.12.7	Силовые упражнения для мышц	4	–	4	Наблюдение

	спины.				
3.12.8	Упражнения на развитие шага.	2	–	2	Наблюдение
3.12.9	Прыжки.	3	–	3	Наблюдение
3.12.10	Итоговое занятие.	2	–	2	Просмотр
	ИТОГО:	**28**	**1**	**27**	

Содержание модуля № 2 «Гимнастика».

Тема 3.12.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.12.2. Упражнения для стоп.

Практика: выполнение упражнений:

– Releve на полупальцах в VI позиции: на середине; с одновременным подъёмом колена (лицом к станку);

– из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъём 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 подъём, 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 3.12.3. Упражнения на выворотность.

Практика: выполнение упражнений 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 вперёд;

– лежа на спине, подъем ног на 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Тема 3.12.4. Упражнения на гибкость вперёд.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости вперёд:

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

– лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперёд, 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 вперёд. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Тема 3.12.5. Развитие гибкости назад.

Практика: выполнение упражнений:

– «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 3.12.6. Силовые упражнения для мышц живота.

Практика: разучивание и выполнение упражнений:

– уголок» из положения лежа;

– стойка на лопатках без поддержки под спину;

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

Тема 3.12.7. Силовые упражнения для мышц спины.

Практика: выполнение следующих упражнений:

– упражнение в парах: лежа на животе, подъём и опускание туловища. Партнёр придерживает за колени;

– лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперёд или в сторону, ноги в выворотном положении);

– лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);

– стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать 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 3.12.8. Упражнения на развитие шага.

Практика: выполнение упражнений:

– лежа на полу, battements releve lent на 90º 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 вперёд;

– 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 вперёд и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Проделать все в обратном порядке;

– лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращённой стопой. Захватить ее правой рукой, левой рукой.

– равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперёд; в сторону; назад.

Тема 3.12.9. Прыжки.

Практика: выполнение упражнений:

– прыжки с продвижением в полушпагате с поочерёдной сменой ног;
– прыжок в «лягушку» со сменой ног;
– «козлик». Выполняется подбивной прыжок;
– прыжок в шпагат.

Тема 3.12.10. Итоговое занятие. Просмотр.

3.13. Модуль №3 «Танцевальная азбука».

Учебно–тематический план модуля № 3 «Танцевальная азбука».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.13.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	–	Опрос
3.13.2	Изучение позиций ног и рук	1	–	1	Наблюдение
3.13.3	Grand–plie по I, II и V позиции	2	–	2	Наблюдение
3.13.4	Battements tendus	2	–	2	Наблюдение
3.13.5	Понятие направлений en dehors и en dedans.	2	–	2	Наблюдение
3.13.6	Demi–rond de jambe par terre	2	–	2	Наблюдение
3.13.7	Положение ноги sur le cou–de–pied	2	–	2	Наблюдение
3.13.8	Battements tendus из положения demi–plie	2	–	2	Наблюдение
3.13.9	Battement relevé lent на 45º	2	–	2	Наблюдение
3.13.10	Battements tendus jetés в сторону	2	–	2	Наблюдение
3.13.11	Relevé на полупальцы по I и II позиции	2	–	2	Наблюдение
3.13.12	Перегибы корпуса назад (под лопатками) и в сторону (без рук)	2	–	2	Наблюдение
3.13.13	1 port de bras	2	–	2	Наблюдение
3.13.14	Трамплинные прыжки по свободной I позиции и по VI позиции. Разножка	2	–	2	Наблюдение
3.13.15	Итоговое занятие	2	–	2	Контрольный урок
	ИТОГО:	**28**			

Содержание модуля № 3 «Танцевальная азбука».

Тема 3.13.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.13.2. Изучение позиций ног и рук.

Практика: Разучивание и закрепление I, II и III позиции ног. Изучение и закрепление позиций рук: I, II и III позиции.

Тема 3.13.3. Grand–plie по I, II и V позиции.

Практика: Выполнение упражнения по I, II и V позиции.

Тема 3.13.4. Battements tendus.

Практика: выполнение упражнений:
– passé parterre (проведение ноги вперед и назад через I позицию);
– по V позиции в сторону.

Тема 3.13.5. Понятие направлений en dehors и en dedans.

Практика: разучивание направлений en dehors и en dedans.

Тема 3.13.6. Demi–rond de jambe par terre.

Практика: выполнение упражнения Demi–rond de jambe par terre.

Тема 3.13.7. Положение ноги sur le cou–de–pied.

Практика: Разучивание положения ноги sur le cou–de–pied.

Тема 3.13.8. Battements tendus из положения demi–plie.

Практика: выполнение упражнения Battements tendus по I и V позициям.

Тема 3.13.9. Battement relevé lent на 45º.

Практика: выполнение упражнения Battement relevé lent на 45º.

Тема 3.13.10. Battements tendus jetés в сторону.

Практика: выполнения упражнения Battements tendus jetés в сторону из I и V позиции.

Тема 3.13.11 Relevé на полупальцы по I и II позиции.

Практика: выполнение упражнения Releve по I и II позициям.

Тема 3.13.12. Перегибы корпуса назад (под лопатками) и в сторону (без рук).

Практика: выполнение упражнения перегибы корпуса назад и в сторону.

Тема 3.13.13. 1 port de bras.

Практика: выполнение упражнения 1 port de bras.

Тема 3.13.14. Трамплинные прыжки по свободной I позиции и по VI позиции. Разножка.

Практика: выполнение упражнений:

- трамплинные прыжки по свободной I позиции и по VI позиции;
- разножка.

Тема 3.13.15. Итоговое занятие. Контрольный урок.

3.14. Модуль №4 «Современный танец».

Учебно–тематический план модуля № 4 «Современный танец».					
№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
3.14.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.14.2	Поклон. Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary) Структура урока (разогрев, изоляции, упражнения для позвоночника, уровни, кроссы, координация.	2	–	2	Наблюдение
3.14.3	Партнёринг.	3	–	3	Наблюдение
3.14.4	Импровизация.	2	1	1	Наблюдение
3.14.5	floor technique/техники работы с полом.	5	–	5	Наблюдение
3.14.6	Итоговое занятие.	2	–	2	Контрольный урок
	ИТОГО:	**30**	**2**	**28**	

Содержание модуля № 4 «Современный танец».

Тема 3.14.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.14.2. Поклон. Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary)

Теория: Объяснение и показ усложнённых учебных комбинаций с работой позвоночника, изоляциями и вращением. Вращение как способ перемещения в пространстве. Рассказ о спиралях и правилах их исполнения. Понятие «импульс».

Практика: Разучивание учебных комбинаций для разогрева, включающих Plie в сочетании с contraction и release.

Экзерсис на середине зала:

1. Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиралями в корпусе,
2. Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos).
3. Rond de jamb par terre в различных сочетаниях пируэтами.
4. Battement fondu во всех направлениях.
5. Grand Battement Jete.
6. Адажио

Кроссы: использование всего пространства класса:

– шаги с координацией 3–4х центров.

– шаги с использованием contraction и release.

Смена направлений в комбинации шагов.

Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Тема 3.14.3. Партнёринг.

Практика: Освоение техники контактной импровизации и партнеринга. Повторение разученных поддержек в паре, отдача веса. Разучивание групповых поддержек. Проучивание комбинаций с использованием партнеринга и контактной импровизации. Развитие партнеринговой техники, основанной на передвижениях на полу с подъемами наверх, импульсах, подхвате инерции, кувырках, переворотах.

Большое внимание уделяется парным упражнениям на разогрев, ощущение своего веса и веса партнера, многочисленные варианты соединения элементов в единый поток формы.

Тема 3.14.4. Импровизация.

Практика: Изучение техники параллель и оппозиция. Контактная импровизация:

– эмоциональный контакт в движении в группе,

– центр веса тела в поддержке.

Приёмы поддержки в дуэте:

– «Перетекание» (разнообразные приемы)

– Танец от разных частей тела

– «Поток» (связь движений)

– «Пространство за спиной»

– «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»

Разучивание комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 3.14.5. floor technique/техники работы с полом.

Теория: Рассказ о правильности исполнения элементов в партере.

Практика: Виды поворотов на полу, гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

Тема 3.14.6. Итоговое занятие.

3.15. Модуль №5 «Творческая мастерская».

Учебно–тематический план модуля № 5 «Творческая мастерская».					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.15.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос
3.15.2	Подготовительные упражнения. Разогрев.	2	–	2	Наблюдение
3.15.3	Упражнения на координацию.	3	–	3	Наблюдение
3.15.4	Разновидности и характер танца	2	1	1	Наблюдение
3.15.5	Коллективная работа, в паре, сольно.	5	–	5	Наблюдение
3.15.6	Постановка и отработка танцев.	6	–	6	Наблюдение
3.15.7	Закрепление пройденного материала.	2	–	2	Наблюдение
3.15.8	Работа с предметом.	3	–	3	Наблюдение
3.15.9	Импровизация природы и живых существ.	3	–	3	Наблюдение
3.15.10	Импровизация неживых предметов.	3	–	3	Наблюдение
3.15.11	Актёрское мастерство.	4	–	4	Наблюдение
3.15.12	Итоговое занятие.	2	–	2	Просмотр
	ИТОГО:	**30**	**2**	**28**	

Содержание модуля № 5 «Творческая мастерская».

Тема 3.12.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3.12.2. Подготовительные упражнения. Разогрев.

Практика: выполнение упражнений разогрева:

– упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп;

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

Тема 3.12.3. Упражнения на координацию.

Практика: выполнение упражнений: «лесенка, шляпки, звёздочки» с ускорением темпа и усложнением.

Тема 3.12.4. Разновидности и характер танца.

Теория:

– понятие «Танец», его восприятие;

– характер танца и разновидности танца, например классический, народный.

Практика: выполнение импровизационных игр на определение характера танца.

Тема 3.12.5. Коллективная работа, в паре, сольно.

Практика:

– групповые упражнения, перестроения, галоп в паре, повороты в паре;

– сольная работа.

Тема 3.12.6. Постановка и отработка танцев.

Практика: отработка танцев: примерный репертуар: «Весенний хоровод», «Куколки», «Буратино», «Русский танец», «Бабочки», «Петушки».

Тема 3.12.7. Закрепление пройденного материала.

Практика: закрепление пройденного материала, подготовка к Просмотру.

Тема 3.12.8. Работа с предметом.

Практика: выполнение упражнений с предметами: ритмические упражнения с предметом: мяч, обруч, скакалка.

Тема 3.12.9. Импровизация природы и живых существ.

Практика: выполнение упражнений на импровизацию:

– образы природы: море, волны, лес, дерево, цветок, ветер, речка;

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

Тема 3.12.10. Импровизация неживых предметов.

Практика: выполнение упражнений на импровизацию: образы робота, пёрышко, мороженое, чайник.

Тема 3.12.11. Актёрское мастерство.

Практика: выполнение упражнений на актёрское мастерство: мимика и жесты, раскрытие образа с помощью чувств таких эмоций, как: грусть, радость, обида, счастье, веселье, страдание.

Тема 3.12.12. Итоговое занятие. Просмотр.

4. ВОСПИТАНИЕ.

4.1 Воспитательная деятельность.

Целью воспитательной работы является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно–нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

– формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

– воспитание восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;

– содействие приобретению позитивного социального опыта и навыков эффективного взаимодействия в детском объединении, проявление активной жизненной позиции, самостоятельности и инициативы;

– создание интереса к изучению истории и традиций российского и мирового искусства, науки и спорта (изобразительное искусство, театр, хореография, музыка, кино, цирк);

– привлечение внимания обучающихся к важным социальным вопросам, развитию эмоционального интеллекта, толерантности и способности понимать интересы окружающих.

В ходе реализации воспитательной работы у обучающихся формируются следующие **результаты**:

– осознает свою гражданскую идентичность, знает и уважает государственные символы России;

– проявляет уважение к традициям и ценностям своего народа, а также к другим культурам;

– готов к участию и участвует в социально значимой деятельности и жизни объединения, общества;

– участвует в патриотических мероприятиях и проектах;

– умеет оценивать свои поступки с позиции нравственных норм и нести за них ответственность;

– проявляет интерес к художественной культуре и стремится к самовыражению через творчество;

– соблюдает основные правила здорового и безопасного образа жизни. Проявляет интерес к физическому развитию и занятиям спортом. Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

Основной **формой** воспитания является учебное занятие. Кроме того, воспитательный процесс осуществляется на игровых тренингах, мастер–классах, во время участия в проектах, социально–значимых акциях, на итоговых мероприятиях, в конкурсах и соревнованиях.

В ходе воспитания используются **методы:** объяснения, беседы, положительный пример взрослого окружения, упражнения и закрепляющие задания, похвала и признание достижений учащихся, самоконтроль и самооценка, использование игровых методов и творческих форм обучения.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих форм деятельности:

– проведение собраний с целью информирования о правилах проведения занятий, планах на год и т.д.;

– проведение открытых занятий;

– создание групп в социальных сетях, мессенджерах с целью обсуждения текущих вопросов объединения;

– по запросу индивидуальные беседы и консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

– педагогического наблюдения;

– оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

– отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в учебных помещениях МБУ ДО «Центр детского творчества «Восход» в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, посещение театров, конкурсы и соревнования различного уровня и др.

4.2. Календарный план воспитательной работы.

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный

				продукт
1	Родительское собрание	Сентябрь	Информирование о правилах внутреннего распорядка, графике работы	Фото/видеоотчет в соц. сетях
2	Открытое занятие	В течение года	Посещение родителями (законными представителями) открытых занятий	Фото/видеоотчет в соц. сетях
3	Календарные мероприятия («Новый год», «Масленица», «23 февраля», «8 марта», «День Победы» и т.д.)	В течение года	Участие, организация и проведении	Фото/видеоотчет в соц. сетях
4	Оздоровительная кампания («Золотая рыбка», ЛДП «Лето в «Восходе»)	Июнь	Организация и проведение оздоровительной кампании	Фото/видеоотчет в соц. сетях
5	Конкурсы, социально–значимые мероприятия и акции, спортивные соревнования	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет в соц. сетях
6	Отчетный концерт	Май	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет в соц. сетях

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1 Информационно–методическое обеспечение программы включает в себя перечень:

– дидактических игр, пособий, материалов;

– методической продукции по разделам программы;

– учебных и информационных ресурсов: учебно–методический комплекс (учебники, кассеты, рабочие тетради и т.п.); разработки из опыта работы педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

– в образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, проектной деятельности, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно–поисковая технология.

– средства обучения:

– визуальные: таблицы, карты, натуральные объекты (их модели);

– аудиальные: радио, магнитофон, музыкальные инструменты;

– аудиовизуальные: фильмы, телевидение, видеосюжеты.

5.2. Материально–техническое обеспечение программы:

– занятия организуются в кабинетах (в спортивном зале, в мастерской и др.), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности;

– в кабинетах имеется следующее учебное оборудование: мультимедийное оборудование, ноутбук, тренажеры.

5.3 Список литературы и интернет–ресурсов:

5.3.1 Список литературы, используемой при написании программы.

1. Зайфферт Д. «Педагогика и психология танца», Планета музыки, М.: 2022г.
2. с творческим коллективом». Учебно–методическое пособие, С., 2024г.

5.3.2 Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. Кадырова Р.Р., Юланова Д.М. «Развитие актёрского мастерства и пластической выразительности у детей на занятиях по хореографии». Учебное пособие, М: Ridero, 2022г.
2. Пасютинская В.М. «Путешествие в мир танца», М.:Алетейя, 2021г.

5.3.3 Список рекомендуемой литературы для детей.

1. Александрова Н. «Балет. Мини–энциклопедия для детей», М.: BHV, 2022г.
2. Ли Л, Хамильтон М. «Балет. Детская энциклопедия», М.: АСТ, 2024г.
3. Трояно Л. «Сказочная энциклопедия. Прекрасные танцовщицы», Развивающая книга, М.: ND Play, 2022г.

5.3.4 Перечень интернет – ресурсов.

1. 1.http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/– о методике партерного экзерсиса–«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. http://www.chel–15.ru/horejgrafia.html Методические и дидактические разработки по хореографии.
3. http://www.ballet.classical.ru/ Маленькая балетная энциклопедия.
4. 4.http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya–tematika/all/2012/09/23/nuzhnye–knigi–po–khoreografii–i–tantsam (сборники по хореографии и танцам)
5. http://www.gallery.balletmusic.ru/ – Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ГЛОССАРИЙ.

Термины классического танца.

Adagio (Адажио) – медленно, спокойно, обозначение медленного темпа.

Allegro (Аллегро) – веселый, радостный, быстрый, оживленный музыкальный темп.

An dedans (Ан дедан) – внутрь, в круг.

An dehors (Ан деор) – наружу, из круга.

An fasse (Ан фасе) – прямо.

An tournan (Ан турнан) – с поворотом.

Aplomb (Апломб) – равновесие, самоуверенность, умение сохранять в равновесии все части тела.

Arabesques (Арабеск) – одна из основных поз классического танца – поднятая назад нога с вытянутым коленом.

Attitude devant (Тергушон) – поза «Атитюд» только вперед.

Attitudes (Аттитюд) – поза – согнутое колено поднятой и отведенной назад ноги.

Battement (Батман) – биение, группа движений работающей ноги.

Battement fondu (Батман фондю) – тающий батман

Battement soutenu (Батман сутеню) – движение с подтягиванием ног

Bettement frappe (Батман фрапе) – ударное приведение стопы

Bettements tendu jete (Батман тандю жете) – резкий бросок ноги на 45%

Bettements tendus (Батман тандю) – отведение и приведение стопы.

Bourree (Бурре, па–де–бурре) – набивать, мелкие танцевальные шаги.

Changement de pieds (Шажман де пье) – прыжок, перемена ног в воздухе по 5 позиции.

Chasse (Шассе) – охотиться, гнаться, прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую.

Coupe (Купе) – быстрая подмена одной ноги другой.

Croisee (Круазе) – скрещенный, одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются.

Demi (Деми) – полу–, наполовину. Этот термин указывает на исполнение только половины движения.

Developpes (Девелюпе) – медленное разгибание ноги на 90% и выше.

Dubl (Дубль) – двойной, термин указывает на двойное исполнение па.

Ecartee (Экарте) – раздвигать, поза классического танца, в которой тело танцовщика развернуто по диагонали, а нога поднята в сторону.

Echappe (Эшапе) – прыжок с переменой ног в воздухе из 5 во 2.

Efface (Эффасе) – сглаживать, одно из основных положений в классическом танце. Определяется раскрытым, развернутым характером позы, движения.

Emboite (Амбуате) – последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

Epaulement (Эпольман) – диагональное положение тела в точку 2 и 8.

Fouette (Фуэте) – хлестать, термин обозначает ряд танцевальных па, напоминающих движения хлыста, крутящегося или резко распрямляющегося в воздухе.

Grand (Гран) – большой, обозначает максимально выраженную сущность движения.

Grands Battements Jetes (Гран батман жете) – резкий бросок ноги на 90%.

Jete (Жете) – бросать, кидать, термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

Pa marsche (Па марше) – ходить, танцевальный шаг, при котором, в отличие от естественного шага, нога становится на пол с вытянутого носка, а не с пятки.

Pas Assemble (Асамбле) – прыжок из 5 позиции с выносом ноги на 45%, «собрать» ноги в воздухе и приземлится в 5 позицию

Pas de basque (Па–де–баск) – шаг баска, вид прыжка с одной ноги на другую.

Pas de bourree (Па де буре) – переход из 5 в 5 позицию, ноги на ку де пье.

Pas de chat (Па–де–ша) – шаг кошки, прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки.

Pas de siso (Па–де–сизо) – «ножницы», прыжок с одной ноги на другую, во время которого обе вытянутые ноги поочередно забрасываются высоко вперед, на мгновение соединяются в воздухе, а затем одна из них резко проводится назад.

Passe (Пассе) – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполнятся по 1 на полу на 45% и 90%.

Petit battement (Пти батман) – маленький батман на щиколотке опорной ноги.

Pike (Пике) – уколоть.

Plie (Плие) – сгибать, приседание на двух или одной ноге. Гран плие – глубокое приседание до предела, с отрывом пятки от пола; деми плие – не отрывая пяток от пола.

Port de bras (Пор де бра) – упражнение для корпуса, рук и головы.

Preparasion (Препарасьон)– приготовление, подготовительные движения для исполнения пируэтов, прыжков и других сложных па.

Pti (Пти) – маленький, термин, применяемый для обозначения малых движений.

Puante (Пуанте) – носок.

Releve (Релеве) – поднимать, подъем на полупальцы или пальцы.

Releve lend (Релеве лянд) – медленное поднимание ноги на 90% и выше.

Rond de jambe en lair (Ронд де жамб ан леер) – круг ногой в воздухе.

Rond de jambe par terre (Ронд де жамб пар тер) – круг ногой по полу.

Simple (Симпль) – простой прыжок.

Sisson fermee (Сисон фарме) – прыжок с обеих ног с раскрыванием одной ноги на 90%, другая в пол и приземление в пятую позицию.

Sisson simple (Сисон симпль) прыжок с двух ног на одну.

Sote (Соте) – прыжок с обеих ног на обе.

Suivi (Сюиви) – последовательный, связный, **па де бурре сюиви** – непрерывные мелкие переступания с ноги на ногу на пальцах, которые способствуют плавному передвижению по сцене.

Sur le cou–de–pied (Сюр ле ку де пье) – положение ноги на щиколотке опорной ноги.

Su–su (Сю–сю), (танлеве) – прыжок в пятую позицию с продвижением вперед, в сторону, назад.

Temps lie par terre (Танлие) – серия слитных взаимосвязанных движений развивающих координацию движений рук, ног, корпуса и головы.

Tour (Тур) – оборот, поворот, поворот тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов. Имеется множество разновидностей. В женском танце тур – то же самое, что у мужчин пируэт.

Par terre (Пар терр) – на земле, термин, указывающий на то, что движение исполняется на полу.

Pirouette (Пируэт) – юла, один оборот вокруг своей оси танцовщика, стоящего на одной ноге. Два или три оборота – это соответственно два или три пируэта и т.д. В женском же танце все виды вращений носят название «тур».

Термины современного танца.

Arch (Арч) – арка, прогиб торса назад.

Bodi roll (Боди ролл) – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «Волна»).

Bounce (Баунс) – трамплинное покачивание вверх–вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

Bruch (Браш) – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

Contraction (Контракшн) – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

Curve (Кёрф) – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

Deep body bend (Диип боди бэнд) – наклон вперед торсом ниже 90 градусов, сохраняя прямую линию торса и рук.

Deep contraction (Диип контракшн) – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т е в это движение включаются руки, ноги и голова.

Drop (Дроп) – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

Flat back (Флет бэк) – наклон торса вперед, в сторону (на 90 гр.) назад с прямой спиной, без изгиба торса.

Flat step (Флэт степ) – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

Flex (Флекс) – сокращенная стопа или кисть.

Frog position (Фрог – Позишн) – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

Hip lift (Хип Лифт) – подъем бедра вверх.

Hop (Хоп) – шаг– подскок, «работающая» нога обычно в положении у колена.

Jazz hand (Джаз Хенд) – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

Jerk position (Джек Позишн) – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

Jump (Джамп) – прыжок на двух ногах.

Kick (Кик) – бросок ноги вперед или в сторону на 45 градусов или 90 через вынимание приемом «Девелюпе».

Lay out (Лэй Аут) – положение, при котором нога, открытая на 90 градусов в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

Leap (Лиип) – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

Point (Поинт) – вытянутое положене стопы.

Prance (Прансе) – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения на полупальцах.

Press position (Пресс–позишн) – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

Release (Релиз) – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

Roll down (Ролл Даун) – спиральный наклон вниз–вперед, начиная от головы.

Roll up (Ролл Ап) – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

Shake (Шейк) – трясти.

Shimi (Шимми) – спиральное, закручивающее движение пелвисом вправо и влево.

Side contraction (Сайд Контрашн) – боковое сжатие в торсе.

Side stretch (Сайд Стрейч) – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

Step ball change (Стэп Болл Чендж) – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним па де буре).

Sundari (Зундари) – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо–влево и вперед–назад.

Swing (Свинговое раскачивание) – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

Tilt (Тилт) – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «работающая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 градусов и выше.