

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов
художественной направленности
Протокол № 1 от «17» сентября 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО-ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак
Протокол № 1 от «28» сентября 2020 г.
Давыдова Ф.Р.

Утверждено
Директор МАУ ДО
ЦВР «Надежда»
Р.А.Краснов
Введено в действие
Приказ № 288
от «17» сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Волшебство танца»

(для учащихся от 7 - 13 лет,
срок реализации программы 3 года)

Автор-составитель программы:
Каримова Д.Б.
педагог дополнительного
образования
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

Содержание

I.Пояснительная записка.....	.3
II.Учебный план 1 года обучения10
III.Содержание 1 года обучения	12
IV.Учебный план 2 года обучения	14
V.Содержание 2 года обучения	16
VI.Учебный план 3 года обучения	18
VII.Содержание 3 года обучения	19
VIII.Организационно-педагогические условия.....	21
IX.Список литературы	26
Приложение.....	28

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебство танца» относится к художественной направленности, реализуется в детско-подростковом клубе «Комета» микрорайона «Железнодорожный» г.Стерлитамак. Рекомендована для педагогов образовательных и дополнительных учреждений.

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, так как в ней отражена последовательность тематики программы от низшего уровня к более высшему. Развитие творческих способностей ребенка проходит через дифференцированный подход к личности и достижение поставленных целей, где используется идея социально-педагогического взаимодействия: «родитель – воспитанник – педагог».

Таким образом, учащиеся имеют возможность непрерывного и полноценного обучения хореографии.

Актуальность заключается в том, что систематическое хореографическое образование и воспитание учащихся способствует развитию танцевальных и музыкальных способностей. Способствует более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства, с последующим формированием эмоциональной сферы.

Теоретической основой для создания программы стали: А.Я.Вагановой «Основы классического танца», Г.П.Гусева «Методика преподавания народного танца», Ж.Е.Фирилевой, Е.Р.Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей и собственный опыт. Программа тесно связана с такими учебными дисциплинами: «История мировой культуры», «Физическое воспитание», «Гимнастика», «Культура Башкортостана» и др.

Поэтому, на основе их изучения, накопленного личного педагогического опыта по хореографии в учреждении дополнительного образования разработана дополнительная общеобразовательная программа «Волшебство танца».

Педагогическая целесообразность программы направлена:

- на обучение хореографического искусства;
- артистических и исполнительских способностей;
- самореализация как личности.

Отличительная особенность заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий. Таким

образом, учащиеся смогут самовыражаться, реализовывать себя через тот или иной образ.

Цель программы: раскрытие и развитие творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- Познакомить с историей создания танцев, с современными хореографическими направлениями и их особенностями;
- обучить основам классического тренажа и основам народно-сценического танца, приемам выразительного исполнения танцев, научить импровизации в танце.

Развивающие (метапредметные):

- развивать физические возможности детей, танцевальные и артистические способности;
- способствовать развитию коммуникабельных способностей, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать у детей уважение к народному хореографическому искусству, народным истокам;
- воспитывать личностные качества: вера в свои силы, дисциплинированность, ответственность и навыки культурного общения в коллективе.

Программа по степени авторства модифицированная и по форме содержания комплексная, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);
- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;
- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые)»;
- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Основным содержанием является то, что учащийся знакомится с различными видами танца: классического, народного, современного и др. Воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, культуру общения и достижение успехов. Кроме того, она развивает мышление, побуждает к творчеству. Основной целью является, чтобы учащиеся могли использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Главная идея программы: использование ценностей народной культуры (русские, итальянские, башкирские и т.д.), которая способствует формированию активной и полноценной личности; воспитанию у обучающихся уважения к народной культуре.

Главным основанием для программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе. Созданные условия, будут способствовать развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями.

Контингент учащихся: 7-13 лет

Объём часов: 216ч.

Режим занятий:

1 года обучения 1 раз в неделю по 2 часа -72 часа в год;

2 года обучения 1 раз в неделю по 2 часа – 72 часа в год;

3 года обучения 1 раз в неделю по 2 часа – 72 часа в год.

Сроки реализации: 3года

Первый этап- в основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы – игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятиям, к работе.

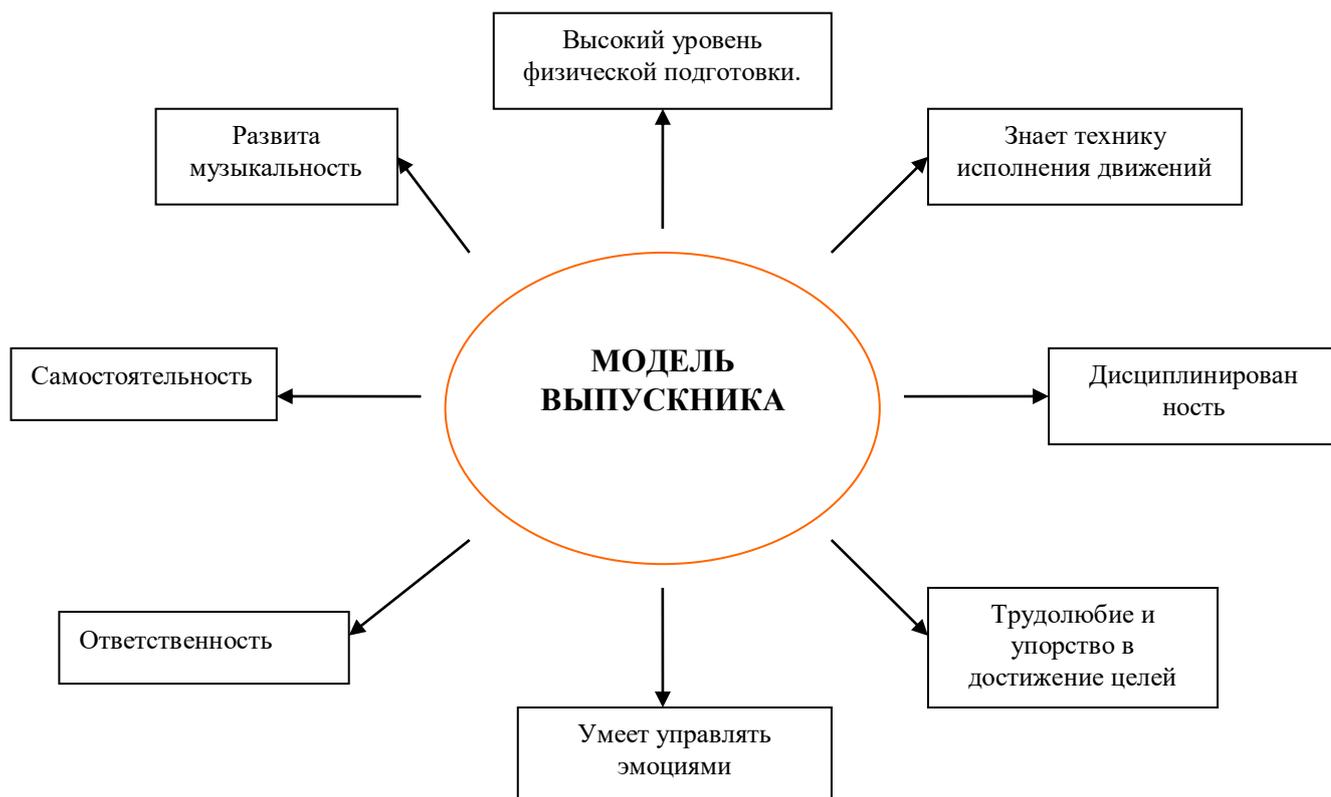
Второй этап - учащиеся уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движения, развито их внимание к восприятию нового материала. Итогом обучения на втором этапе должно стать умение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Третий этап- обучение детей хореографии предполагает специализированные занятия в избранном жанре хореографического искусства, изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства. Закрепляются и развиваются полученные хореографические навыки, идет интенсивное пополнение знаний. На 3 этапе обучения основной упор делается по повышению профессионального мастерства и творческого самовыражения.

Ожидаемые результаты.

Выступление на отчетных концертах, показательных и творческих мероприятиях; участие в конкурсах, фестивалях.

Личностные результаты: приобретут веру в свои силы, дисциплинированность, ответственность перед коллективом, личностную значимость к народному хореографическому искусству, народным танцевальным традициям, что в дальнейшем поможет приобщиться к миру искусств.



По окончании обучения учащиеся

Будут знать:

1 год обучения:

- историю развития хореографии;
- упражнения партерной гимнастики;
- позиции рук и ног;

2 год обучения:

- танцевальную терминологию;
- элементы классического и народного танца;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;

3 год обучения:

- технику исполняемых движений классического и народно-сценического танцев;
- танцевальную лексику, артистично предавать характер музыки, движения, сценический образ.

Будут уметь:

1 год обучения:

- распознавать характер музыки;
- координировать работу головы, корпуса, рук и ног;

2 год обучения:

- исполнять движения, ходы, элементы народного танца;
- передавать манеру исполнения классического, народного, эстрадного танца.

3 год обучения:

- передать через движение характерные особенности различных народов;
- самостоятельно репетировать трудновыполнимые элементы
- общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

Демонстрация достижений обучающихся (Приложение № 1)

№	Ф.И. О.	Уровень мероприятий				
		УДО	Городской	Республиканс кий	Всероссийски й	Международ ный

Отслеживание результативности

Личная аттестация обучающихся (см. Приложение №2)

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: хореографические данные, музыкально-ритмические способности, сценическую культуру.

Таким образом, созданные условия обеспечат стабильный и ровный состав каждой группы, создадут необходимый уровень хореографической подготовленности детей.

Оценка результативности освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения сравниваются с прежними результатами того же воспитанника, с поставленными учебными целями и критериями.

Первичная аттестация проводится с целью выявления их творческих способностей и (или) физических данных, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Итоговая аттестация при сопоставлении с начальной аттестацией позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

В основе текущего и годового контроля лежит пятибалльная система оценки успеваемости.

Критерии оценок:

«1» - неправильные ответив теоретической части, в практической части не может показать, что требуется или путается.

«2» - больше половины неправильных ответов на практике показывает неуверенно, путаясь, запинаясь.

«3» - половина правильных ответов, на практике может показать, но все неуверенно, теряясь.

«4» - большинство правильных ответов в теории, на практике может показать, но не может объяснить.

«5» - все ответы правильные в теории, на практике вкладывает и аргументирует все показанные движения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому занятию, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится ежегодно в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года.

Учебный план
первый год обучения

№	Модули.	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Модуль 1. Ритмика	3	5	8	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.	1	1	2	Промежуточная аттестация. Тестирование. Наблюдение. Выполнение заданий по темам
1.2	Средства и характеристики музыкальной выразительности.	1	3	4	
1.3	Развитие эмоциональной выразительности.	1	3	4	
2	Модуль 2. Партерная гимнастика	6	14	20	
2.1	Упражнения, развивающие мышцы спины.	1	1	2	Выполнение заданий по темам.
2.2	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	1	1	2	
2.3	Упражнения, развивающие подъем стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	1	3	4	
2.4	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	1	3	4	
2.5	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава. Упражнения, развивающие выворотность ног.	1	3	4	
2.6	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.	1	3	4	
3	Модуль 3. Танцевальная азбука	4	16	20	
3.1	Основа танцевальных элементов.	1	1	2	Выполнение заданий по темам.
3.2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	3	4	

3.3	Танцевальные элементы.	1	5	6	
3.4	Начальные элементы экзерсиса.	1	7	8	
4	Модуль 4. Эстрадный танец	6	18	24	
4.1	Основные элементы эстрадного танца.	1	3	4	Промежуточная аттестация. Тестирование. Выполнение заданий по темам.
4.2	Постановка эстрадного танца.	2	6	8	
4.3	Работа над техникой исполнения.	1	9	10	
4.4	Мероприятия воспитательного характера	2	-	2	
	Итого:	19	53	72	

Содержание программы первый год обучения

Модуль 1. Ритмика

Теория: Знакомство с искусством хореографии. Беседа с детьми о целях и задачах, о содержании и форме занятий в объединении. План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила поведения в клубе и на занятиях, техника безопасности.

Практика: Разноуровневые задания. Проверка ритмического слуха. Изучение поклона. Изучение элементов музыкальной грамоты –характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода). Музыкально-ритмические игры (слушание музыки, хлопки). Развитие эмоциональной выразительности (образные упражнения).

Модуль 2. Партерная гимнастика

Теория: Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

Практика: Разноуровневые задания. Каждое занятие включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой. Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
2. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.
3. Упражнения, развивающие подъем стопы.
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава.
6. Упражнения, развивающие выворотность ног.
7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.
8. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Модуль 3. Танцевальная азбука

Теория: Теоретическая основа всех танцевальных элементов. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

Практика: Разноуровневые задания. Постановка корпуса и головы; позиции ног; позиции рук.

Ориентационно-пространственные упражнения:

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейно-плоскостных (шеренга горизонтальная, колонна); объёмных (круг; «цепочка»)
2. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:
- из линейных в линейные (из шеренги горизонтальной в колонну; из колонны в шеренгу горизонтальную);

- из объёмных в объёмные (сужение и расширение круга; из круга в «цепочку»); - из объёмных в линейные и наоборот (из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку»).

Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в позиции: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг на месте; шаги на полупальцах; легкий бег с поджатыми ногами; прыжки с вытянутыми ногами; прыжки с поджатыми ногами; подскоки на месте и с продвижением.

Начальные элементы экзерсиса: Releve; Demiplier и Grandplier по 1, 2, 6 позициям; Battement tendu; Rond de jambe; Grand battement jete (лицом к станку).

Модуль 4. Эстрадный танец

Теория: Теоретическое содержание танцевальных упражнений и движений. Мероприятия воспитательного характера.

Практика: Разноуровневые задания. Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) детского эстрадного танца.

Учебный план
второй год обучения

№	Модули.	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Модуль 1. Ритмика	3	5	8	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Промежуточная аттестация. Тестирование. Наблюдение. Выполнение заданий по темам
1.2	Средства и характеристики музыкальной выразительности.	1	2	3	
1.3	Развитие эмоциональной выразительности.	1	2	3	
2	Модуль 2. Партерная гимнастика	5	9	14	
2.1	Упражнения, развивающие гибкость шеи и позвоночника.	1	1	2	Выполнение заданий по темам.
2.2	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Развитие подвижности локтевого и плечевого суставов.	1	1	2	
2.3	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	1	2	
2.4	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, для развития подвижности голеностопного сустава, голени и стопы.	1	3	4	
2.5	Упражнения для развития выворотности ног. Растяжка.	1	3	4	
3	Модуль 3. Основы классического танца	3	9	12	
3.1	Основные позиции и движения классического танца.	1	1	2	Выполнение заданий по темам.

3.2	Экзерсис у станка.	1	5	6	
3.3	Экзерсис на середине зала.	1	3	4	
4	Модуль 4. Народно-сценический танец	4	16	20	
4.1	Народно-характерный танец, его особенности	1	1	2	Выполнение заданий по темам.
4.2	Положения рук, ног в народном танце	1	3	4	
4.3	Русский танец. Основные движения	1	7	8	
4.4	Дробные выстукивания	1	5	6	
5	Модуль 5. Танцевальный репертуар	4	14	18	
5.1	Разучиваниеи отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой.	1	5	6	Промежуточн ая аттестация. Тестирование.
5.2	Постановочная и репетиционная работа	1	9	10	
5.3	Мероприятия воспитательного характера.	2	-	2	Выполнение заданий по темам.
	Итого:	19	53	72	

Содержание программы второй год обучения

Модуль 1. Ритмика

Теория: План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструкция по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика: Разноуровневые задания. Средства и характеристики музыкальной выразительности. Строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода). Куплетные формы (вступление, запев, припев). Динамика (тихо, громко). Маршевая и танцевальная музыка. Марш, полька, вальс. Музыкально-ритмические игры (хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет; выполнение простейших движений руками в различном темпе).

Модуль 2. Партерная гимнастика

Теория: Устное теоретическое объяснение всех упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений партерного экзерсиса.

Практика: Разноуровневые задания. Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья.

Развитие подвижности локтевого и плечевого суставов.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и мышц бедра.

Упражнения для гибкости коленных суставов, для развития подвижности голеностопного сустава, голени и стопы.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Модуль 3. Основы классического танца

Теория: Освоение основных танцевальных понятий (выворотность, вытянутый носок и др.).

Практика: Разноуровневые задания. Изучение элементов классического танца от простого к сложному, от медленного темпа к более подвижному, от позиции «лицом к станку» к позиции держаться одной рукой и к экзерсису на середине зала. Усвоение упражнений без станка (прыжки, туры). Изучение элементов классического танца с постановки корпуса у станка, с изучения позиции ног(1,2,3,5), позиции рук (1 и формы Port de bras). Без усвоения детьми этих основ хореографии невозможно дальнейшее образование. Постановка корпуса и позиции ног используются, держась двумя руками за станок, повернувшись к нему лицом, Port de bras – на середине зала. В заключение экзерсиса у станка обучающиеся делают упражнения, позволяющие растянуть мышцы ног, развить гибкость позвоночника. Упражнения выполняются лицом к станку, держась двумя руками, и представляют собой перегибы корпуса в сторону, назад, затем нога

кладется на станок, и исполняются plie, наклоны к ноге, наклоны вперед, перегибы назад. Комплекс упражнений трамплинных прыжков. Упражнения на середине зала для развития устойчивости и координации движений.

Модуль 4. Народно-сценический танец

Теория: Манера исполнения народных танцев. В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, но с небольшим изменением – менее выворотно. Знакомство с разнообразием народных танцев. Показ и объяснение правильности выполнения drobных выстукиваний.

Практика: Разноуровневые задания. Изучение основных шагов.

Простой танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцы, шаг на пяточках, шаг на внутренней и внешней стороне стопы; переменный шаг с носка, боковой приставной шаг, припадания. Изучение позиций рук: исходная позиция, 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция (приложение). Изучение позиций ног: 1-я позиция, 1-я обратная позиция, 2-я позиция; 2-я обратная позиция, 2-я параллельная позиция, 3-я позиция, 4-я позиция, 4-я параллельная позиция, 5-я позиция, 6-я позиция.

Элементы русского танца и характерные черты исполнения. Позиции рук - 1, 2, 3 - на талии. Припадания на месте, с продвижением в сторону. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков, «Моталочка», «Гармошка», «Веревочка». Изучение drobных выстукиваний.

Модуль 5. Танцевальный репертуар

Теория: Теоретическое содержание танцевальных упражнений и движений Мероприятия воспитательного характера.

Практика: Разноуровневые задания. Разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой.

Постановочная работа.

- Выбор темы и музыки.
- Определение сюжета танца
- Подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

Репетиционная работа. Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца. Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть.

Учебный план
третий год обучения

№	Модули.	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Модуль 1. (Классический танец)	4	8	12	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Промежуточная аттестация. Тестирование. Наблюдение. Выполнение заданий по темам
1.2	Основные позиции и движения классического танца.	1	1	2	
1.3	Экзерсис у станка.	1	3	4	
1.4	Экзерсис на середине зала.	1	3	4	
2	Модуль 2. (Народно-сценический танец)	4	10	14	
2.1	Народно-характерный танец, его особенности	1	1	2	Выполнение заданий по темам.
2.2	Комбинации у станка.	1	3	4	
2.3	Комбинации на середине зала.	1	3	4	
2.4	Дробные выстукивания.	1	3	4	
3	Модуль 3. (Современный танец)	3	7	10	
3.1	Современный танец, его особенности.	1	1	2	Выполнение заданий по темам.
3.2	Техника изоляции.	1	3	4	
3.3	Танцевальные комбинации.	1	3	4	
4	Модуль 4. (Танцевальный репертуар)	4	32	36	
4.1	Разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой.	1	9	10	Промежуточная аттестация. Тестирование.
4.2	Постановочная и репетиционная работа	1	23	24	
4.3	Мероприятия воспитательного характера.	2	-	2	Выполнение заданий по темам.
	Итого:	15	57	72	

Содержание программы третий год обучения

Модуль 1. Классическая танец

Теория: Основные правила выполнения новых элементов у станка.

Ознакомление с новыми выразительными особенностями классического танца.

Практика: Разноуровневые задания. Совершенствование элементов классического танца в среднем темпе более сложных по технике, держась за палку одной рукой. В заключение экзерсиса обучающиеся делают упражнения, позволяющие растянуть мышцы ног, развивать гибкость позвоночника.

Экзерсис на середине зала для развития устойчивости и координации движений.

Прыжки.

Модуль 2. Народно-сценический танец

Теория: Манера исполнения характерных танцев как вид, их различия. Основные правила выполнения новых элементов у станка. Основные правила исполнения вращений.

Практика: Разноуровневые задания. Повторение пройденного за 2 год обучения. Отработка исполнения небольших вариаций из танцев народов мира. Изучение простейших движений испанских, греческих народных танцев. Соединение между собой выученные движения, умение перейти от одного движения к другому.

Продолжается работа над техникой и манерой исполнения. Усложняются танцевальные комбинации, увеличивается темп исполнения.

Изучение положений рук и корпуса в испанских и греческих танцах.

Изучения характерного экзерсиса у станка plie, battement tendu, battement tendu jete, flic-flac, battement fondu, Grand battement jete, adagio.

Изучение вращений. Отработка полных поворотов и вспомогательных движений в начале или в конце исполнения: притопы, перескоки, подскоки.

Усложнение «веревочки» и «дробей», с помощью двойных ударов стопой.

Модуль 3. Современный танец

Теория: История возникновения современного танца. Знакомство с элементами современной хореографии, с историей направлений современной хореографии.

Практика: Разноуровневые задания. Упражнения для стопы: релеве, с одной ноги на другую; шаг с приставкой из 1 во 2-ю параллельную позицию; шаг крестом. Усложняются элементы современного танца разнообразными комбинациями, более быстрым темпом исполнения. Упражнения по диагонали: grand battement jeté, прыжки, колесо. Разучивание элементов современной хореографии. Изучение танцевальных комбинаций. Соединение в комбинации движений.

Модуль 4. Танцевальный репертуар

Теория: Теоретическое содержание танцевальных упражнений и движений Мероприятия воспитательного характера.

Практика: Разноуровневые задания. Разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой.

Постановочная работа.

- Выбор темы и музыки.
- Определение сюжета танца
- Подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

Репетиционная работа. Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца. Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть.

Организационно-педагогические условия

Методическое обеспечение

Методика. Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения. Каждый год обучения предлагает определенный минимум умений, навыков по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства:

Раздел «Ритмика». Является основным предметом на первом-втором годах обучения, включает в себя развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации. В дальнейшем ритмическое воспитание проходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе урока по хореографии. В этот раздел включены танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело, вводятся элементы и понятия музыкальной грамоты, те, которые встречаются в хореографии (музыкальный размер, такт, ритм и т.д.).

«Партерная гимнастика» (гимнастика, лежа на полу). Включает в себя упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Детями легче понимаются понятия «прямой спины», «вытянутого носка», «выворотной позиции» в горизонтальном положении.

«Танцевальная азбука». Данный раздел включает в себя знания по танцевальному этикету, методику исполнения движений различных видов танца, знания французской терминологии. В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений, знания танцевальной лексики танцев.

«Основы классического танца». Упражнения, которые подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

«Народно-сценический танец». Материал этого раздела включает в себя несколько тем: азбука народного танца, перечень упражнений у станка и на середине зала, практические и теоретические рекомендации для обучения учащихся народному танцу.

«Эстрадный танец». Является основным изучаемым танцем, в последствие переплетаясь в постановках с современными направлениями. В этом стиле можно сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента детей, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям обучающихся, но и учитывать их возрастную психологию.

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами, в парах, индивидуальные занятия, групповые.

Формы проведения занятий различны: традиционное занятие; комбинированное занятие; практическое занятие; игра, праздник, конкурс, фестиваль; творческая встреча; репетиция; концерт, открытый урок. Каждое новое занятие несет в себе какой-то новый элемент: упражнение, задание, игра.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
 - пляски: парные, народно-тематические;
 - игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
 - хороводы;
 - построения, перестроения;
 - упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Данная программа опирается на следующие **принципы**:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Главным методическим принципом проведения занятий является то, что усложнение, продвижение по программе напрямую зависит от степени усвоения материала обучающимися. Главное не торопиться, добиться правильного исполнения в простом, а не гнаться за сложным, проигрывая при этом в грамотности исполнения. Обучение в объединении предполагает посещение концертов, просмотр и обсуждение видеоматериалов с лучшими образцами хореографического искусства в различных жанрах и стилях. Участие в концертах, смотрах, конкурсах по хореографии показывает положительные результаты занятий, развивает творческий потенциал обучающихся, вызывает заинтересованность в занятиях.

Вывод: Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Формы организации учебно-познавательной деятельности.

1. Коллективная – воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).
2. Групповая – осуществляется с группой воспитанников состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.
3. Парная – общение с двумя воспитанниками, которые в свою очередь взаимодействуют (дуэтный танец).
4. Индивидуальная - оказание помощи воспитаннику по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

Программа предлагает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;
- класс – концерт;
- занятие – экскурсия;

Основные методы обучения:

1. Наглядный.
 - а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
 - б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
 - в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
 - г) дидактическая игра;
2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3 Практический.

В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

4. Видеометод.

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

5. Стимулирование,

6. Анализ конкретной ситуации.

7. Создание ситуации успеха.

8. Метод рефлексии.

Методы обучения

1. Объяснительно-иллюстративный:

- просмотр видеоматериалов, фотоматериалов
- рассказ
- беседы о танцевальном искусстве
- личный исполнительский пример
- самостоятельная работа над учебным материалом

2. Репродуктивный:

- упражнения
- практикум
- тренинги навыков

3. Проблемно-поисковый:

- проблемное изложение
- частично-поисковый (эвристический или сократический)
- исследовательский

4. Коммуникативный:

- дискуссия
- диалог
- полемика
- метод проектов
- презентации

5. Имитационно-ролевой:

- имитационные упражнения
- ролевая игра
- организационно-деятельностные игры (ОДИ)
- организационно-мыслительные игры (ОМИ)
- анализ конкретной ситуации

Условия реализации программы

Соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии.

Для успешной реализации программы необходимы:

- Просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- Музыкальное сопровождение;
- Костюмы;
- Наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- флеш-накопитель;
- ноутбук.

Список литературы Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: [http://standart.edu.ru/;](http://standart.edu.ru/)
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

Основная литература

1. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2017.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. М., 2018
3. В. С. Костровицкая. Классический танец. Слитные движения. Руки, 2017.
4. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2017.
5. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2017.
6. Климов А. Русский народный танец. М., 2017.
7. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2018.
8. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. — М.: Российский университет театрального искусства — ГИТИС, 2017.
9. СПбГУП кафедра хореографии: Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – СПб., 2017.
10. Федорова Г.П. Танцы для мальчиков 2018.

Дополнительная литература

1. А. Л. Волынский книга ликований. Азбука классического танца, 2015 .
2. Н. Н. Вашкевич. История хореографии всех веков и народов, 2014 .
3. Н. П. Базарова, В. П. Мей. Азбука классического танца, 2016
4. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии, 2014 .
5. С. Н. Худеков. Искусство танца. История. Культура. Ритуал, 2014
6. С. Н. Худеков. Иллюстрированная история танца, 2014.

7. Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2015.

Интернет-ресурсы

1. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/05/01/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya>
2. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/11/30/programma-po-khoreografii>
3. <http://infourok.ru/material.html?mid=174999>
4. http://school22.do.am/document/dop_obrazov/tanec_starshie.pdf
5. <http://forum.numi.ru/index.php?showtopic=11658>
6. <http://gigabaza.ru/doc/63010.html>
7. <http://garnett.ru/shkolniku/9-klass/obrazovatelnaia-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniia-po-khoreografii-iskorka/>

Параметры оценивания уровня хореографической подготовки 1 год обучения по теоретической подготовке.

1. Что такое танец:

- а) это – вид народного творчества;
- б) это – выразительные движения человеческого тела;**
- в) это – основной язык балета

2. С чего начинается занятие?

- а) приветствие головой;
- б) приветствие рукой;
- в) поклон.**

3. Что выполняется для разогрева мышц?

- а) наклон корпуса;
- б) бег, ходы, прыжки;**
- в) упражнения на коврик.

4. К какому танцу относятся эти движения «переменный шаг», «припадание»:

- а) народный танец;**
- б) современный танец;
- в) классический танец.

5. Что выражает народный танец:

- а) красоту каждого народа;
- б) стиль и манеру исполнения каждого народа;**
- в) манеру каждого народа.

6. К каким видам танца относятся эти движения demiplie (дэмплие), releve (рэливэ):

- а) классический танец;**
- б) народный танец;
- в) современный.

7. Demiplie (деми плие) – это

- а) неполное приседание;**
- б) полное приседание;
- в) среднее приседание.

8. Grandplie (гранд плие)- это

- а) неполное приседание;
- б) полное приседание;**
- в) среднее приседание.

9. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.**

10. Сколько позиций ног в народном танце?

- а) 5;
- б) 6;**
- в) 7.

Практическая подготовка 1 года обучения

1. Показать постановку корпуса.
2. Показать позиции ног и рук.
3. Исполнить правильно подскоки.

2 год обучения по теоретической подготовке.

1. С чего начинается занятие?

- а) приветствие головой;
- б) приветствие рукой;
- в) поклон.**

2. Что выполняется для разогрева мышц?

- а) наклон корпуса;
- б) бег, ходы, прыжки;**
- в) упражнения на коврик.

3. К какому танцу относятся эти движения «ковырялочка», «моталочка»:

- а) народный танец;**
- б) современный танец;
- в) классический танец.

4. «Тарантелла»- это :

- а) итальянский танец;**
- б) греческий танец ;
- в) русский танец

5. К каким видам танца относятся эти движения *demiplié* (дэмиплие), *relevé* (рэливэ):

- а) классический танец;**
- б) народный танец;
- в) современный.

6. *Demiplié* (деми плие) – это

- а) неполное приседание;**
- б) полное приседание;
- в) среднее приседание.

7. *Grandplié* (гранд плие)- это

- а) неполное приседание;
- б) полное приседание;**
- в) среднее приседание.

8. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.**

9. Сколько позиций ног в народном танце?

- а) 5;
- б) 6;**
- в) 7.

10. Народный танец это:

- а) танец несущий соревнование;
- б) выразительные движения человеческого тела;**
- в) древнейший вид народного искусства.**

Практическая подготовка 2 года обучения

1. Показать позиции ног и рук в классическом танце.
2. Исполнить переменный шаг.
3. Показать движения русского народного танца.
4. Исполнить *demiplie* и *grand plie*.

3 год обучения по теоретической подготовке.

1. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:

- а) *en dehors*;
- б) *en dedans*;**
- в) *rond*.

2. Что означает *en face*?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;**
- в) боком к зрителям.

3. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) *preparation*.**

4. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;**
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

5. Круговые движения ногой по полу?

- а) ronds de jambes en l'air (ронддежамбанлер);
- б) battement fondu (батманфондю);
- в) **rond de jamb par terre (ронддежамбпартер).**

6. Русские танцевальные движения?

- а) шаг на высоких полупальцах;
- б) **моталочка, ковырялочка;**
- в) .

7. В I позиции ног?

- а) ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длине ступни;
- б) **ступни соединены пятками, образуя одну линию;**
- в) ступни стоят параллельно одна другой на расстоянии длины ступни, носок одной ноги находится против пятки другой.

8. Взмахи платочками наиболее характерны для ?

- а) украинского танца;
- б) казахского танца;
- в) русского танца.

9. Что выражает народный танец?

- а) красоту каждого народа;
- б) **стиль и манеру исполнения каждого народа;**
- в) манеру каждого народа.

10. Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) **29 апреля;**
- в) 28 мая.

Практическая подготовка 3 года обучения

1. Исполнить прыжки echarpe и changement de pied.
2. Исполнить «веревочку» в русском характере у станка.
3. Исполнить battement fondu.
4. Исполнить дробные выстукивания

Стартовые упражнения

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Кошечка»; «Змейка»; «Рыбка».

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»; «складочка»; «колечко».

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ступеньки»; «ножницы».

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка»; «Passe' с разворотом колена».

Упражнения, развивающие выворотность ног: «Звездочка»; «Лягушка».

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага: «Боковая растяжка»; «Растяжка с наклоном вперед»; «Часы».

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага:

И. п. — встать лицом к станку в первую позицию. 1-2 — правую в сторону на носок; 3-4 — и. п.

Упражнения для стопы и голеностопного сустава: И.п.-сидя, ноги вытянуты в 6 поз., руки на поясе. Упражнение «утюжки», «утюжки» с разворотом через 1 поз. к себе и от себя.

Постановка корпуса и головы:

Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

Подготовительное положение рук: руки опущены в низ, не должны соприкасаться с корпусом, локти направлены в сторону, присогнуты, образуют овал, кисти рук закруглены, ладони направлены вверх, верх рук не должен соприкасаться с корпусом, под мышками должен быть воздух, плечи опущены.

1 позиция: из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы. Чувствовать верх рук (он держится), локти должны быть на одном уровне с кистью; проследить, чтобы кисть поддерживалась. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки выправлены, плечи опущены и обязательно выправлены. Не может быть движения рук с плечами.

2 позиция: руки из I позиции начинают движение только нижняя часть рук от локтя, верхняя часть рук остается неподвижной. Нижняя часть рук раскрывается

по направлению в стороны до тех пор, пока руки могут иметь плавную линию. Затем уже раскрывается вся рука. Нужно следить, чтобы при раскрывании локти обращены назад. Очень важно, чтобы руки не заводились назад и находились немного впереди плеч. Обязательно нужно держать локти, они не должны быть зажаты, верхняя часть руки должна быть сильной. Ладони обращены к зрителю. Плечи опущены. Если руки будут подняты на уровень плеч, сохранится правильное положение. Руки, опущенные ниже уровня плеч, кажутся пассивными, без нужного ощущения

3 позиция: из I позиции руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх над головой. Кисти, как и в подготовительном положении и в I позиции, сближены, расстояние между кистями примерно два пальца. Локти должны смотреть в стороны, ладони обращены вниз и даже слегка повернуты к себе. Необходимо следить за тем, чтобы не ломалась линия рук. Очень важно для III позиции, чтобы руки не заводились назад за голову – они должны быть впереди головы. Правильность позиции легко проверить. Для этого, не поднимая головы, нужно посмотреть вверх. Если кисти будут видны, значит позиция правильная. Руки, как и в I позиции, поддерживаются от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части.

Releve – поднимание на полупальцы (по I позиции).

Deminlie по I позиции: В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

Battement tendu: Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается. Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

Первая позиция рук: высота и форма рук такие же, как в классической I позиции. Четыре пальца кисти сгруппированы вместе, но не плотно прижаты друг к другу (между ними воздух). Большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на своем месте (т.е. слегка отставлен от ладони). Кисти немного повернуты ладонями вверх, но при этом локти сохраняют свое положение и не опускаются вниз.

Вторая позиция — высота рук и их форма от плечей до локтей остаются такими же, как в классике. Части рук от локтей до кистей поворачиваются вверх, насколько это позволяют сохраняющие свое положение локти (они ни в коем случае не опускаются вниз и остаются направленными назад), а кисти еще немного поворачиваются в лучезапястных суставах ладонями вперед-вверх. При

этом плечи остаются максимально опущенными, лопатки прижатыми. Руки не заводятся назад, но и не сильно выдвигаются вперед (при повернутой en face голове кисти рук должны быть видны краем глаза)

Третья позиция — высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Только большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II характерных позициях.

Припадания на месте: И. п. ног—1-е прямое, каблук левой ноги приподнят над полом, колено присогнуто и направлено вперед. Тяжесть корпуса находится на правой ноге.

«И» (затакт) — мягкий подъем на полупальцах левой ноги; колено выпрямляется. Правая нога слегка приподнимается над полом, стопа параллельна полу. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу.

«Раз» — правая нога плавно всей стопой опускается на пол в исходное положение; колени обеих ног согнуты и направлены вперед. Левая нога слегка приподнимается над полом. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

«И» — пауза или повторение движения.

Припадания с продвижением в сторону: Исходное положение ног — 3-е свободное, правая нога впереди.

Руки — в 1-м основном положении.

«И» (затакт) — одновременно с небольшим подъемом на полупальцы левой ноги правая, отделившись от пола, чуть выворотом открывается в сторону вправо не выше 35°; носок вытянут и направлен в пол. Колени обеих ног вытянуты. Голова повернута по ходу движения.

«Раз» — правая нога опускается на пол с носка на всю стопу в небольшое полуприседание. Одновременно левая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола и со свободной стопой подводится сзади к щиколотке правой.

«И» — пауза или левая нога, согнутая в колене, опускается позади правой на полупальцы. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу, обе ноги вытягиваются в коленях, и движение повторяется снова.

Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях

Разминка: разогрев мышц рук, корпуса, ног стоя, разогрев мышц спины, сидя.

Стартовые упражнения

Изучение рисунков: «прочес», «расческа», из линии в круг, из круга в два круга.

«Лягушка» на спине; сидя; на животе. Упражнение лягушка для ягодиц и ног направлена на растяжку мышц внутренней поверхности бедра. Такое движение помогает увеличить просвет между бедрами. Последовательность выполнения:

И. п. – встав на четвереньки, раздвиньте колени в стороны, голень и бедро – под прямым углом друг к другу. Плавно опустить предплечья на пол, максимально прогнуть спину. Удерживать стопы на полу в правильном положении.

Demi rond de jambe par terre – по принципу *Battement tendu* открываемногувперёд. Носок рабочей ноги доходит до положения *Battement tendu* вперёд в максимально выворотном положении по всей длине ноги. При максимально подтянутом корпусе сильно натянутая рабочая нога, сохраняя выворотное положение, описывает четверть круга носком по полу и доходит до положения ноги *Battement tendu* в сторону. Рабочая нога закрывается в первую позицию по принципу *Battement tendu* в сторону. Вторая часть начинается с открытия ноги в сторону. По принципу *Battement tendu* рабочая нога открывается в сторону, проскользнув до положения носка против пятки опорной ноги. Тяжесть тела остаётся на опорной ноге. Весь корпус подтянут наверх. Рабочая нога касается кончиком самого длинного пальца пола.

Battementfondu – изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад: *battement fondu* вперед изучают держась за палку одной рукой. Впоследствии *battement fondu* во всех направлениях исполняют держась за палку одной рукой. Сначала *battement fondu* изучают носком в пол, по усвоении — открывая ногу на высоту 45° . *Battement fondu вперед*. И.п. — пятая позиция, правая нога впереди. Правая нога вытягивается на вторую позицию носком в пол. На *раз* и обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая — в направлении условного *cou-de-pied*, опорная — начиная *demi plie*. На *два* и работающая нога принимает положение условного *cou-de-pied*, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в *demi plie*; корпус остается прямым и подтянутым. На *три* и, *четыре* и обе ноги, не задерживаясь, постепенно вытягиваются, сохраняя выворотность, причем работающая нога открывается вперед на высоту 45° .

Battement fondu в сторону. На *раз* и обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая — в направлении условного *cou-de-pied*, опорная — начиная *demi plie*. На *два* и работающая нога принимает положение условного *cou-de-pied*, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в *demi plie*. На *три* и, *четыре* и обе ноги постепенно вытягиваются, сохраняя выворотность, причем работающая нога открывается на вторую позицию на 45° . *Battement fondu* повторяется, но теперь работающая нога сгибается в направлении *cou-de-pied* сзади и, заканчивая движение, опять открывается на вторую позицию на 45° . *Battement fondu*, повторяясь, чередует *cou-de-pied* впереди и сзади.

Battement fondu назад. На *раз* и обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая — в направлении *cou-de-pied* сзади, опорная — начиная *demi plie*. На *два* и работающая нога принимает положение *cou-de-pied* сзади, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в *demi plie*. На *три* и, *четыре* и обе ноги постепенно вытягиваются, причем работающая нога усиливая выворотность верха ноги, не нарушая ровности бедер, открывается назад на высоту 45° .

Базовые упражнения

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника:

«Лодочка». И.п.: лечь на живот, вытянуть руки вперед ладонями вниз, ноги вместе, прямые, носки натянуть от себя. Одновременно приподнимаем вместе руки и ноги, опираясь на тазовые кости и живот. Тянемся ладонями и ступнями в противоположные стороны, задержаться в таком положении на 7-10 секунд. Расслабиться, повторить аналогично 6 раз.

«Складочка». И. п.: сидя — ноги вместе лежат, спина прямая, плечи отпустить вниз, руки вверх над головой. Отпускаемся вниз до ступней под счет 1 -2, 3 -4 держаться, 5 – 6 поднимаемся. Повторить аналогично 5 -6 раз.

«Колечко». И. п.: Стоя на коленях, делаем прогиб назад - руки ставим на пол и возвращаемся в исходное положение. Повторяем аналогично упражнение 10 - 15 раз.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

«Ножницы»И. п.:лежа на спине, ноги сомкнуть и выпрямить, руки находятся под ягодицами ладонями вниз, это способствует поддержке спины. Живот втянуть, дыхание задержать. Одновременно поднять обе ноги на 7-9 сантиметров от пола, перекрестить их в области лодыжек. Совершить широкие махи ногами как можно быстрее, одна нога при этом должна находиться над другой, при каждом махе чередуем ноги. Носочки максимально вытянуть. Повторить по 5 – 6 подходов по 15 – 30 раз.

2.«Подъём ног И. п.: лежа на спине.Ноги вместе и распрямлены. Положить руки ладонями вниз и под ягодицы. Вытянуть пальцы ног и поднять ноги вверх, пока они не станут перпендикулярны остальной части вашего тела.Затем опустить ноги вниз, лишь слегка касаясь, пола. Затем продолжить упражнение. Повторить по 5 – 6 подходов по 15 – 30 раз.

Позиции ног:Первая - по-другому ее еще называют «пятки вместе, носки врозь». Ноги располагаются на одной линии, центр тяжести распределяется по всей стопе равномерно. Очень устойчивая позиция, при которой носки должны быть максимально вывернуты наружу, в идеале – находиться с пяткой на одной линии. Как бы проста ни казалась позиция, повторить ее с первого раза без предварительной подготовки не получится.

Вторая -нужно поставить ноги на ширину своей ступни, а затем вывернуть их так, как в первой позиции. То есть носки врозь и на одной линии с пятками. Главное здесь: следить за тем, что вес тела был равномерно распределен между двумя ногами, иначе позиция будет неустойчивой.

Третья - ноги, как и всегда, прямые. Пятка правой стопы приставляется к середине левой, носки при этом смотрят в стороны.

Четвертая - начать нужно с того, что выставить правую ногу перед левой на расстояние вашей стопы. Затем обе ноги разворачиваются носками наружу так, чтобы они стали параллельны пяткам.

Пятая - нужно плотно прижать правую и левую ступни, носки которых направлены в разные стороны. То есть пятка одной ноги смыкается с носком другой.

Battement tendujete. Из первой позиции рабочая нога скользит по принципу Battement tendu в положении носком в пол в заданном направлении. Из положения носком в пол рабочая нога отрывается от пола, достигая носком высоты щиколотки опорной ноги. Нога не должна терять выворотности. Она должна быть абсолютно натянутой и лёгкой, работать самостоятельно от всего остального корпуса. Эта высота условно называется 25 градусов. Из этого положения носок рабочей ноги опускается на пол точно по прямой линии в положение против пятки опорной ноги нога остаётся натянутой и выворотной. Не расслаблять подъём до соприкосновения носка рабочей ноги с полом. Из положения носка рабочей ноги в пол против пятки опорной ноги в заданном в начале направлении, рабочая нога по принципу Battement tendu закрывается в первую позицию. Разучив хорошо траекторию движения рабочей ноги в Battement tendu jeté, переходим к его выполнению через проходящее положение рабочей ноги носком в пол, не задерживаясь. При броске на 25 градусов, рабочая нога должна оставаться выворотной, натянутой и легкой. Она должна приходиться всё время в одну и ту же точку над полом.

Grand battement jete вперед. И. п. — пятая позиция, корпус подтянут и спокоен, ноги натянуты и выворотны, правая рука открыта на вторую позицию. На *раз* работающая нога скользящим движением легко выбрасывается вперед, точно по прямой, на высоту не ниже 90°. На *и* натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. На *два* она возвращается скользящим движением в пятую позицию. На *и* сохраняется исходное положение.

Grand battement jete назад. И. п.— пятая позиция, работающая нога сзади. На *раз* работающая нога скользящим движением легко выбрасывается назад, точно по прямой, на высоту не ниже 90°. Корпус, усиливая подтянутость, слегка направляется вперед, плечи и бедра сохраняют ровность. На *и* натянутая и выворотная работающая нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. На *два* она возвращается скользящим движением в пятую позицию, корпус выпрямляется, возвращаясь в исходное положение. На *и* сохраняется исходное положение.

Переменный шаг с носка. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги. И.П. – правая нога впереди. 1 – 2 приставной шаг с правой ноги вперед. 3 – шаг правой вперед, левая - сзади на носке. 4 – левую скользящим движением по полу (слегка разгибая) разогнуть вперед – книзу. Тоже с другой ноги.

Боковой приставной шаг. Подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперед, назад, в сторону, сноска и на носок. И.П. – правая нога

вперед, руки на поясе.1 – скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу, левая - сзади на носке.2 – скользящим движением по полу приставить левую в И.П.

«Ковырялочка». Поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

«Моталочка».И.П. - I прямое. Движение занимает один такт. «1» - левая нога присогнутая в колене делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад. «И» - правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45 о. «2» - небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется. Движение повторяется с другой ноги.

«Гармошка». И.П.- I свободная.«И» - каблук правой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.«1» - Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.«И» - Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.«2» - Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

«Веровочка».«И» - с небольшого приседания с проскальзыванием левой ноги вперед правая, сгибаясь в колене поднимается с боку левой, слегка прикасаясь к ней, и на уровне икроножной мышцы переводится назад. «1» - правая нога опускается позади левой с лево от каблука в перекрещенное положение. «И 2» - движение повторяется.

Croisee вперед. Стать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус повернут в точку 8 плана класса, голова направо — получается скрещивание ног. Левая рука наверху, в III позиции, а правая отведена в сторону, на II позицию, — это основное положение croisee вперед, но положение рук и головы можно комбинировать различно.

Croisee назад. Стать на правую ногу, с тем же поворотом корпуса и головы, левая нога с вытянутыми пальцами сзади. В croisee вперед для основной позы наверх поднималась рука, противоположная вытянутой ноге, здесь поднимается та же рука, что и отведенная нога, т. е. левая рука наверх, правая в сторону, голова направо.

Effacee вперед. Стать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус в точку 2, голова налево, левая рука на III позиции, правая открыта на II позицию, корпус отклонен назад. Это основная поза. Но можно наклонить корпус вперед и смотреть под левую руку. Возможны и другие комбинации, например, кисти рук могут быть раскрыты наружу и т. д.

Effaces назад. Стать на правую ногу, левая — с вытянутыми пальцами назад, направленная носком в точку 6. Голова, руки и корпус в том же положении. Но

корпус немного наклонен вперед, поза получает оттенок полета. И тут возможны дальнейшие комбинации.

Pasassemble .Стать в V позицию, правая нога впереди, demi-plie и одновременно левая нога отводится скользящим движением в сторону II позиции и, вытянутая, касается носком пола во II позиции; правой ногой, оставшейся в plie, оттолкнуться от пола, вытянув пальцы и колено; левая нога одновременно с правой возвращается в V позицию вперед на demi-plie . С этого plie движение повторяется с другой ноги, и таким образом при исполнении этого pas достигается небольшое продвижение вперед.

Приложение №4

Продвинутые упражнения.

Grandbattementjete. И. п. — пятая позиция, корпус подтянут и спокоен, ноги натянуты и выворотны, правая рука открыта на вторую позицию.

На *раз* работающая нога скользящим движением легко выбрасывается вперед, точно по прямой, на высоту не ниже 90°. На *и* натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. На *два* она возвращается скользящим движением в пятую позицию. На *и* сохраняется исходное положение.

Grandbattementjete в сторону. И. П. — вышеизложенное. На *раз* работающая нога скользящим движением легко выбрасывается в сторону, точно по прямой, на высоту не ниже 90°. На *и* натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. На *два* она возвращается скользящим движением в пятую позицию. На *и* сохраняется исходное положение. Grand battement jete в сторону повторяют, чередуя пятую позицию вперед и назад.

Grand battement jete назад. И. п.— пятая позиция, работающая нога сзади.

На *раз* работающая нога скользящим движением легко выбрасывается назад, точно по прямой, на высоту не ниже 90°. Корпус, усиливая подтянутость, слегка направляется вперед, плечи и бедра сохраняют ровность. На *и* натянутая и выворотная работающая нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. На *два* она возвращается скользящим движением в пятую позицию, корпус выпрямляется, возвращаясь в исходное положение. На *и* сохраняется исходное положение.

Flicflac . Движение, развивающее ловкость, поворотливость. Работающая нога, предварительно открытая в сторону, вперёд или назад, сгибаясь в колене на 45°, лёгким прикосновением подушечки стопы проходит позади опорной стопы, приоткрывается на II позицию, затем таким же образом проходит впереди опорной стопы и открывается в сторону (вперёд или назад).

Changementdepied . Из-за такта выполняем demi-plié. Прыжок вверх с вытянутыми коленями, ноги втянуты в пятую позицию. Левая нога сохраняет своё положение спереди. Прежде, чем коснуться пола, ноги меняют своё положение и приземляясь

оказываются в положении правая нога впереди. После выполнения прыжка вытянуть колени, прежде чем приступить к следующему прыжку.

«Веровочка» с двойным ударом (двойная). И (затакт) — из небольшого приседания (одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу) правая сгибается и с вытянутым подъемом поднимается впереди левой до колена, слепа касаясь ее, и на том же уровне переводится назад, опускаясь сзади с ударом полупальцами в пол в 3-е положение. Раз — второй удар полупальцами правой ноги позади левой в 3-м положении. Правая нога остается на полупальцах. Колени обеих ног присогнуты. И — одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая сгибается и с вытянутым подъемом поднимается впереди правой ноги до колена, слегка касаясь ее. и на том же уровне переводится назад, опускаясь с ударом полупальцами в пол позади правой ноги в 3-е положение к ней, и на этом же Два — второй удар полупальцами левой ноги правой в 3-м положении. Левая нога опускается на всю стопу. Колени обеих ног выпрямляются. И — пауза. При выполнении "веровочки необходимо следить затем, чтобы удары полупальцами в пол были четкими, сильными. Корпус прямой, спокойный; на проскальзывании следует избегать приподнимания вверх-вниз. Колени выворотны; работающая нога, поднимаясь вверх, слегка касается опорной ноги мизинцем. Простая "веровочка" и "веровочка" с двойным ударом исполняются также с акцентом на слабую долю.

Приложение №5

Демонстрация достижений обучающихся 2019-2020 уч. г.

№	Ф.И. обучающегося	Уровень мероприятий			
		Городской	Республиканский	Всероссийский	Международный
1	I группа (1год обучения)	-	-	-	-
2	II группа (2год обучения)	2 место	3 место	-	1 место
3	III группа (3год обучения)	-	-	1 место	1 место 3 место

Календарный учебный график
1 год обучения

№	Дата	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
					Модуль 1. Ритмика		
1	07.09.20	14.00 – 15.45	Вводное занятие	2	1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Актовый зал	
2	14.09.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	1.2 Средства и характеристики музыкальной выразительности.	Актовый зал	Наблюдение.
3	21.09.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	1.3 Развитие эмоциональной выразительности. Аттестация учащихся.	Актовый зал	Аттестация. Тестирование (теория +практика)
4	28.09.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	1.3 Развитие эмоциональной выразительности.	Актовый зал	Выполнение заданий
					Модуль 2. Партерная гимнастика		
5	05.10.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.1 Упражнения, развивающие мышцы спины	Актовый зал	Наблюдение
6	12.10.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.2 Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	Актовый зал	Выполнение заданий
7	19.10.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.3 Упражнения, развивающие подъем стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	Актовый зал	Наблюдение
8	26.10.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.3 Упражнения, развивающие подъем стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	Актовый зал	Выполнение заданий
9	02.11.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.4 Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	Актовый зал	Наблюдение

10	09.11.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.4 Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	Актовый зал	Выполнение заданий
11	16.11.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.5 Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава. Упражнения, развивающие выворотность ног.	Актовый зал	Выполнение заданий
12	23.11.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.5 Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава. Упражнения, развивающие выворотность ног.	Актовый зал	Выполнение заданий
13	30.11.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.6 Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.	Актовый зал	Выполнение заданий
14	07.12.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	2.6 Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.	Актовый зал	Самостоятельная работа
					Модуль 3. Танцевальная азбука		
15	14.12.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.1 Основа танцевальных элементов.	Актовый зал	Наблюдение
16	21.12.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	Актовый зал	Наблюдение
17	28.12.20	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	Актовый зал	Выполнение заданий
18	11.01.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.3 Танцевальные элементы.	Актовый зал	Наблюдение
19	18.01.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.3 Танцевальные элементы.	Актовый зал	Выполнение заданий
20	25.01.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.3 Танцевальные элементы.	Актовый зал	Выполнение заданий
21	01.02.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.4 Начальные элементы экзерсиса.	Актовый зал	Наблюдение.
22	08.02.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.4 Начальные элементы экзерсиса.	Актовый зал	Наблюдение

23	15.02.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.4 Начальные элементы экзерсиса.	Актовый зал	Выполнение заданий
24	22.02.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	3.4 Начальные элементы экзерсиса.	Актовый зал	Самостоятельная работа
					Модуль 4. Эстрадный танец		
25	01.03.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.1 Основные элементы эстрадного танца.	Актовый зал	Наблюдение
26	15.03.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.1 Основные элементы эстрадного танца.	Актовый зал	Наблюдение
27	22.03.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.2 Постановка эстрадного танца.	Актовый зал	Наблюдение
28	29.03.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.2 Постановка эстрадного танца.	Актовый зал	Выполнение заданий
29	05.04.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.2 Постановка эстрадного танца.	Актовый зал	Выполнение заданий
30	12.04.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.2 Постановка эстрадного танца.	Актовый зал	Выполнение заданий
31	19.04.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения.	Актовый зал	Наблюдение.
32	26.04.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения.	Актовый зал	Наблюдение.
33	03.05.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения. Аттестация учащихся.	Актовый зал	Аттестация. Тестирование(теория + практика)
34	10.05.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения.	Актовый зал	Выполнение заданий
35	17.05.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения.	Актовый зал	Самостоятельная работа
36	24.05.21	14.00 – 15.45	Практическое занятие	2	4.4 Мероприятия воспитательного характера	Актовый зал	
Итого:				72			

Календарный учебный график
2 группа, 1 год обучения

№	Дата	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
					Модуль 1. Ритмика		
1	07.09.20	16.00 – 17.45	Вводное занятие	2	1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Актовый зал	
2	14.09.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	1.2 Средства и характеристики музыкальной выразительности.	Актовый зал	Наблюдение.
3	21.09.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	1.3 Развитие эмоциональной выразительности. Аттестация учащихся.	Актовый зал	Аттестация. Тестирование (теория + практика)
4	28.09.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	1.3 Развитие эмоциональной выразительности.	Актовый зал	Выполнение заданий
					Модуль 2. Партерная гимнастика		
5	05.10.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.1 Упражнения, развивающие мышцы спины	Актовый зал	Наблюдение
6	12.10.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.2 Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	Актовый зал	Выполнение заданий
7	19.10.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.3 Упражнения, развивающие подъем стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	Актовый зал	Наблюдение
8	26.10.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.3 Упражнения, развивающие подъем стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	Актовый зал	Выполнение заданий
9	02.11.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.4 Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	Актовый зал	Наблюдение
10	09.11.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.4 Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	Актовый зал	Выполнение заданий

11	16.11.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.5 Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава. Упражнения, развивающие выворотность ног.	Актовый зал	Выполнение заданий
12	23.11.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.5 Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава. Упражнения, развивающие выворотность ног.	Актовый зал	Выполнение заданий
13	30.11.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.6 Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.	Актовый зал	Выполнение заданий
14	07.12.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	2.6 Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.	Актовый зал	Самостоятельная работа
					Модуль 3. Танцевальная азбука		
15	14.12.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.1 Основа танцевальных элементов.	Актовый зал	Наблюдение
16	21.12.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	Актовый зал	Наблюдение
17	28.12.20	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	Актовый зал	Выполнение заданий
18	11.01.21	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.3 Танцевальные элементы.	Актовый зал	Наблюдение
19	18.01.21	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.3 Танцевальные элементы.	Актовый зал	Выполнение заданий
20	25.01.21	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.3 Танцевальные элементы.	Актовый зал	Выполнение заданий
21	01.02.21	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.4 Начальные элементы экзерсиса.	Актовый зал	Наблюдение.
22	08.02.21	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.4 Начальные элементы экзерсиса.	Актовый зал	Наблюдение
23	15.02.21	16.00 – 17.45	Практическое занятие	2	3.4 Начальные элементы экзерсиса.	Актовый зал	Выполнение заданий

24	22.02.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	3.4 Начальные элементы экзерсиса.	Актовый зал	Самостоятельная работа
					Модуль 4. Эстрадный танец		
25	01.03.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.1 Основные элементы эстрадного танца.	Актовый зал	Наблюдение
26	15.03.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.1 Основные элементы эстрадного танца.	Актовый зал	Наблюдение
27	22.03.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.2 Постановка эстрадного танца.	Актовый зал	Наблюдение
28	29.03.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.2 Постановка эстрадного танца.	Актовый зал	Выполнение заданий
29	05.04.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.2 Постановка эстрадного танца.	Актовый зал	Выполнение заданий
30	12.04.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.2 Постановка эстрадного танца.	Актовый зал	Выполнение заданий
31	19.04.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения.	Актовый зал	Наблюдение.
32	26.04.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения.	Актовый зал	Наблюдение.
33	03.05.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения. Аттестация учащихся.	Актовый зал	Аттестация. Тестирование(тео рия + практика)
34	10.05.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения.	Актовый зал	Выполнение заданий
35	17.05.21	16.00 – 17.45	Практическо е занятие	2	4.3 Работа над техникой исполнения.	Актовый зал	Самостоятельная работа
36	24.05.21	16.00 – 17.45	Беседа	2	4.4 Мероприятия воспитательного характера	Актовый зал	
Итого:				72			