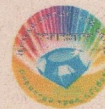


Управление образования администрации Губахинского муниципального округа Пермского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско – юношеский Центр «Спектр»

Отдел художественного творчества



Принята
на заседании Педагогического совета МБУ ДО ДЮЦ
«Спектр»
от «29» августа 2023 года
протокол № 1

Утверждаю:
директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр»
И.Н. Головченко
приказ № 122/2 от «29» 08 2023 года
М.П.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Основы хореографии»
(наименование программы)**

Уровень программы: Базовый
(стартовый, ознакомительный), базовый, углублённый)
Срок реализации программы: 5 лет (1008 часов)
(общее количество часов)
Возрастная категория: 6 -11 лет
Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская, комплексная)

Составитель:
Богачева Оксана Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Губаха, Пермский край,
2020 г.

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Лист изменений в программе на 2021-2022 г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	<i>Без изменений</i>
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	Пополнение УМК
7	Материалы, оборудование	Пополнение костюмного фонда в 2020-21 уч.г к танцу: «Оранжевое настроение» (12 шт)
8	Список литературы	

Лист изменений в программе на 2023-2024 г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Материалы, оборудование	
8	Список литературы	

Информационная карта

Название организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Спектр»
Адрес организации	618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31
Рабочие телефоны	код 8-34-248, 4-71-81 (общий), 4-70-81 (директор)
Форма учебного объединения	группа
Название программы	«Основы хореографии»
Цель программы	Создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.
Направленность программы	художественная
Вид программы	модифицированная
Уровни усвоения	общекультурные
Форма организации образовательного процесса	групповая

	Содержание программы	Стр.
	Пояснительная записка.....	4
	Актуальность	5
	Отличительные особенности.....	5
	Цель и задачи.....	6
	Прогнозируемые результаты программы.....	7
	Типы и формы планируемых занятий.....	8
	Режим организации занятий	9
	Учебно-тематические планы, содержание.....	11
	1 год	11
	2 год.....	16
	3 год	21
	4 год	27
	5 год	34
	Материально-техническое обеспечение, необходимое для занятий хореографией	43
	Методические рекомендации программы.....	44
	Списки используемой литературы	45

Пояснительная записка:

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности разработана с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Устава МБУ ДО ДЮЦ «Спектр»
- Лицензии МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» на образовательную деятельность;
- Образовательной программы МБУ ДО ДЮЦ «Спектр».

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику, раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Интеграция - объединение таких видов искусства как музыка, театр и физическая культура, способствует всестороннему развитию ребенка. Хореография формирует личностные компетенции: воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику, систему воспитания и обучения.

Актуальность

Хореография очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

В программе «Основы хореографии» особое внимание уделяется здоровью сберегающим технологиям. Занятия по программе способствуют правильному физическому развитию, корректируют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающихся.

Отличительные особенности программы «Основы хореографии» заключаются в том, что эта единственная программа в городе Губаха, в которой включен раздел «Партерная гимнастика».

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танцев. Ежедневные занятия по партерной гимнастике помогают добиться хороших результатов на занятиях по хореографии.

Кроме того, в программу включены разделы; ритмика и танец, основы классического и современного танцев, основы актерского мастерства. Усвоив программу «Основы хореографии» обучающиеся смогут получить общее всестороннее развитие, посредством изучения стилевого многообразия хореографии.

Такие разделы как «русский танец» и «народный танец», помогут обучающимся приобщиться к истокам национальной культуры и получить представление о танцевальном искусстве народов мира.

Цель программы: создание условий для художественного образования детей, их эстетического воспитания и духовно-нравственного развития, обучение основам хореографического искусства, развитие музыкальных и хореографических способностей.

Задачи:

обучающие	• формирование знаний об основах хореографии, ее стилевом многообразии • формирование и развитие специальных двигательных навыков, необходимых для занятий хореографией • формирование навыков исполнения движений основных направлений хореографии; • обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;
развивающие	• развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность; • развитие способности творческого выполнения практической деятельности; • формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса
воспитательные	• <u>формирование и развитие способностей к работе в танцевальном коллективе;</u> • <u>воспитание эстетического восприятия у обучающихся</u> • воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию; • воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, • воспитание и развитие у обучающихся уважения к духовным и культурным ценностям разных народов;

Прогнозируемые результаты программы. В ходе реализации программы обучающиеся расширят знания в основах хореографического искусства, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности.

Результатом освоения общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Основы хореографии» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающиеся будут знать:

- терминологию хореографического творчества
- основные эстетические и стилевые направления в хореографии,
- основные средства выразительности хореографического и музыкального творчества
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- культуру разных национальностей.

Обучающиеся будут уметь:

- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- использовать навыки актерского мастерства;
- исполнять танцевальные номера;
- работать в танцевальном коллективе.

Обучающиеся будут владеть:

- навыками исполнения различных танцевальных движений и упражнений на развитие физических данных;
- навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;

- навыками исполнения основ классического, народного и современных танцев
- навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- навыками сценической практики.

Программа модифицированная

Теоретико-методологической основой программы являются учебно-методические пособия Пинаевой Е.А. «Ритмика и танец», «Народно-сценический танец», «Новые детские танцы».

За основу взята дополнительная общеразвивающая программа по хореографии «Удивительный мир танца», авторы-составители: Мысик Д.С. и Радыгина А.С. В программе изменены наименование разделов, их содержание, количество учебных часов и репертуарный план.

Дополнительная образовательная программа «Основы хореографии» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Полный курс обучения по программе рассчитан на 5 лет обучения для обучающихся 6 -11 лет.

Типы и формы планируемых занятий

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором выполняются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся.

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия (групповые и индивидуальные).

Основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

Учебные занятия в объединении «Основы хореографии» проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

Традиционные	Нетрадиционные
1. вводное занятие; 2. изучение нового материала; 3. формирование умений и навыков; 4. закрепление и развитие знаний, умений и навыков; 5. репетиционная работа; 6. концертно-сценическая работа; 7. контрольное занятие. 8. открытое занятие для родителей	1. занятие – игра; 2. занятие – сказка; 3. занятие – путешествие; 4. занятие – конкурс; 5. занятие - концерт 6. видео и мультимедиа занятия

Работа с родителями (законными представителями несовершеннолетних) предполагает проведение

- родительских собраний,
- массовых мероприятий,
- открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих учащихся.

Родители (законные представители несовершеннолетних обучающихся) становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни коллектива и детско-юношеского центра «Спектр».

Режим организации занятий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным планом и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3). При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводятся физкультминутки и динамические паузы, обязательна перемена между занятиями.

- Зачисление в группы на основе заявления родителей (законных представителей) обучающихся.
- На обучение с 1 года обучения принимаются учащиеся в возрасте 6 - 7 лет.
- Ежегодно допуск к занятиям производится после:
 - предъявлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией;
 - обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Учебная нагрузка по программе «Основы хореографии»				
Год обучения	Режим занятий (час)			Рекомендуемый состав групп
	Занятие	Регулярность	Часов в год	
1 год	2 часа	2 раза в неделю	144 ч.	15 человек
2 год	2 часа	3 раза в неделю	216	12-15 человек
3 год	2 часа	3 раза в неделю	216	12-15 человек
4 год	2 часа	3 раза в неделю	216	10-12 человек
5 год	2 часа	3 раза в неделю	216	10-12 человек

Программа вариативна

Последовательность тем и корректировка часов в учебно-тематическом плане может меняться в зависимости уровня подготовленности детей.

Танцевальные произведения из репертуарного плана также могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

Также используется Индивидуальная форма занятий при работе с обучающимися категории «одарённый».

После освоения программы «Основы хореографии» обучающийся переводится на более сложный и продвинутый уровень по годам обучения по программе «Хореографическое искусство». Уровни взаимосвязаны и тематически дополняют друг друга при переходе с одного уровня обучения на другой, совершенствуются знания и умения, полученные на предыдущем уровне.

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

**Учебно-тематический план занятий по дополнительной образовательной программе
«Основы хореографии» 1 год обучения**

Цель: создание условий для ознакомления детей с основами танцевального искусства

Задачи:

- формировать основные двигательные качества и умения для исполнения основных направлений хореографии
- обучить выполнению ритмических упражнений и элементов партерной гимнастики;
- работать над развитием общей музыкальности и чувством ритма;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого
- сформировать культуру поведения на занятиях хореографии, дисциплинированность

Основные содержательные линии:	Ритм Ритмические упражнения Координация, гибкость Элементы партерной гимнастики
---	--

Прогнозируемые результаты:

По результатам 1 года обучения, учащиеся должны

- **Знать** музыкальные и танцевальные термины и понятия: вступление, начало и конец музыкального произведения
- **Владеть** навыками исполнения различных танцевальных движений и упражнений на развитие физических данных;
- **Владеть** первоначальными навыками двигательной координации, хореографической памяти;
- **Уметь** выполнять комплексы партерной гимнастики;
- **Уметь** выполнять ритмические движения под музыку
- **Уметь** ориентироваться в танцевальном зале;
- **Будет сформирована** культура поведения на занятиях хореографии

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие «Приглашение на танец»	2	1	1	беседа, викторина	
2	Хореографическая азбука					
2.1.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	40	2	38	практика	опрос показ
2.2.	Фигурная маршировка	10	1	9	практика	опрос показ
3	Партерная гимнастика	40	1	39	практика	показ
4	Разучивание танцевальных композиций	34	2	34	практика	показ участие в концертах
5	Мониторинг отслеживания результатов	4	2	2	зачет	тесты задания показ
6	Концертная деятельность	12		10	концерт	показ

						самоанализ
7	Итоговое занятие	2		2	концерт для родителей	
	Итого	144				

Содержание программы 1 год обучения.

В теоретическую часть всех разделов входит: инструкция по выполнению упражнений, указания, объяснения, показ.

1. Вводное занятие «Приглашение на танец».

Знакомство с правилами поведения на занятиях хореографии, техникой безопасности.

Проведение викторины с учащимися на тему стилей и направлений хореографического искусства и заданий на выявление у детей воображения, внимания, чувства ритма, музыкального слуха, образного мышления, двигательной памяти, творческих способностей.

2. Хореографическая азбука

Элементарные понятия: темп в музыке, движении. Особенности движений в характере, в темпе музыки (форте, пиано, аллегро, адажио). Точное начало и окончание движения вместе с началом и концом музыкальной части и фразы. Изучение рисунка танца.

2.1. Развитие опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, ног, корпуса. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения	
для головы, шеи и плечевого корпуса:	- наклоны вперед, назад, и в стороны; - повороты головы вправо, влево; - круговые движения головой по полукругу и по целому кругу.
для рук:	- подъем и опускание вверх-вниз; - разведение в стороны; - сгибание рук в локтях.
для кистей рук:	- сгибание кистей вниз, вверх; - отведение вправо, влево.
для корпуса:	- наклоны вперед, в стороны; - перегибы назад; - повороты корпуса.
для ног:	- полуприседания; - подъем на полупальцы; - подъем согнутой в колене ноги.
для ступней ног:	- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; - отведение стопы наружу в суставе внутрь.
прыжки:	- на обеих ногах; - на одной (по два, четыре, восемь на каждой); - прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно)

2.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур.

Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развития ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкального образа на основе мелодии.

Танцевальные рисунки, фигуры, шаги	
Виды рисунков танца:	- круг; - змейка; - цепочка; - квадрат;
Виды фигур:	- круг в круге; - «воротца»;
Виды шагов и ходов:	- шаг с пятки; - шаг на полупальцах; - галоп; - легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; - подскок.

3. Партерная гимнастика.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках. Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

4. Разучивание танцевальных композиций.

Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение исполнителей в паре;
- постановка исполнителей в паре;
- положение корпуса лицом друг другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой и др.;
- положение рук взявшись за одну руку, за две руки, «крест накрест», «воротца», «под руки» и др.;
- ведущая роль партнера.
- воспитание уважительного отношения друг к другу.

Изучение танцев	
Парные	«Фигурный вальс», «Берлинская полька», «Па-де-грас»
Образные	«Мяу», «Дождя не боимся», «Улыбка», «Голуби», «Осы»
Диско-танцы	«Паровозики», «Чики рики», «Комарики», «Круче всех»
Народные	«Ложкари», «Каблучок»
Массовые композиции	«Вальс шаров», «Ягода малина», «Ням-ням», «Морячки», «Танец цыплят», «Ручеек», «Волшебный цветок»

5. Мониторинг.

Мониторинг проводится на контрольных занятиях один раз в полугодие.

6. Концертная деятельность

7. Итоговое занятие

**Учебно-тематический план занятий
по дополнительной образовательной программе
«Основы хореографии»
2 год обучения**

Цель: способствовать развитию и закреплению хореографических знаний, умений и навыков с изучением основ классического танца

Задачи:

- обучить детей основам классического танца, его терминологии
- развивать и совершенствовать физические данные, двигательные навыки и умения учащихся с помощью ритмических упражнений и партерного экзерсиса.
- развивать творческие способности детей и эмоциональную отзывчивость
- развивать коммуникативные способности обучающихся;
- способствовать развитию творческого мышления;

Основные содержательные линии:	Классический танец Экзерсис партерный Экзерсис в центре зала Танцевальный этюд Эмоции в танце
---------------------------------------	---

Прогнозируемый результат:

По результатам 2 года обучения учащиеся должны:

- **Знать** основные понятия и терминологию «Основы классического танца»
- **Уметь** выполнять основы классического экзерсиса (постановка корпуса, рук и ног)
- **Уметь** выполнять различные танцевальные движения и упражнения на развитие физических данных
- **Уметь** исполнять простейшие танцевальные этюды
- **Будет сформировано** творческое мышление и фантазия

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие «На балу у Золушки».	2	1	1	беседа, видео-просмотр	
2	Хореографическая азбука					
2.1	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	50	2	48	практика	опрос показ
2.2.	Фигурная маршировка	9	1	8	практика	опрос показ
3	Основы классического танца	50	2	48	практика	показ
4	Партерная гимнастика	40	1	39	практика	показ

5	Разучивание танцевальных композиций	45	2	43	практика	показ участие в концертах
6	Мониторинг отслеживания результатов	4	2	2	зачет	тесты задания показ
7	Концертная деятельность	14		14	концерт	показ самоанализ
8	Итоговое занятие	2		2	концерт для родителей	
	Итого	216				

Содержание программы 2 год обучения.

В теоретическую часть всех разделов входит: инструкция по выполнению упражнений, указания, объяснения, показ.

1. Вводное занятие.

Игровая программа «На балу у Золушки».

Техника безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в Учреждении.

Введение в курс программы. Организационные вопросы. Беседы с родителями, детьми.

2. Хореографическая азбука.

Основы музыкальной грамотности. Понятия счета в танце. Точное начало и окончание движение вместе с началом и концом музыкальной части и фразы. Основная техника выполнения прыжков. Чередование с хлопками. Техника правильного выполнения упражнений хореографической азбуки.

2.1. Развитие опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, ног, корпуса. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

упражнения	
для головы, шеи и плечевого корпуса:	- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу; - вытягивание шеи вперед и в стороны; - подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно
для рук:	- круговые движения «мельница»; - круговые махи одной рукой и двумя вместе; - отведение согнутых в локтях рук в стороны.
для кистей рук:	- сгибание кистей вниз, вверх; - отведение вправо, влево.
для корпуса:	- круговые движения в поясе; - смещение корпуса от талии в стороны; - расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).
для ног:	- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону; - то же с приседанием; - отведение ноги, выпады вперед и в стороны; - разворот согнутой в колене ноги.
для ступней ног:	- отведение стопы наружу в суставе внутрь; - круговые движения стопой.
прыжки:	- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок

	или пятку вперед и в сторону; - подскоки; - легкий бег.
--	---

2.2. Фигурная маршировка

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развития ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкального образа на основе мелодии.

Танцевальные рисунки, фигуры, шаги	
Виды рисунков танца:	- квадрат - зигзаг - шеренга - колонна - диагональ
Виды фигур:	- «звездочка»; - сужение и расширение круга.
Виды шагов и ходов:	- бег «лошадки»; - приставной шаг - танцевальный шаг с носка; - подскок.

3. Основы классического танца

На первом году обучения основной задачей является правильная постановка корпуса. Изучение простейших элементов классического танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы.

Все упражнения изучаются стоя лицом к станку, держась за него двумя руками. Упражнения сначала изучаются в сторону, затем вперед и назад, поочередно с правой, затем с левой ноги.

Необходимо разъяснить понятие «опорной» и «работающей» ноги. Использование французской терминологии, объяснение их значения.

Постановка корпуса, ног, головы	
позиции ног 1,2.и 3; 3/4, 4 т.	Перегибы корпуса 3/4, 4 т.
demi-plie в 1,2 поз. 3/4, 2 т.	Трамплинные прыжки 4/4, 1т.
Grand-plie в 1,2 поз. 3/4, 4 т.	Положение корпуса en face
battement tendu из 1 поз. 4/4, 4т.	Passe par terre_ в I позиции вперед и назад.
battement tendu jete из 1 поз. 4/4, 4т.	

4. Партерная гимнастика

Повторяется весь материал предыдущего года обучения. Рассказ о том, как надо заниматься гимнастикой в домашних условиях.

Партерный экзерсис:

- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

5. Разучивание танцевальных композиций

Изучение танцев	
Парные	«Сударушка», полька «Ладоски», «Качели», вальс «Дружбы», вальс «Школьный», «Большая прогулка»,
Образные	«Пингвины», «Лебедушки», «Перепелки»
Диско-танцы	«Ежики», «Стирка», «Ква-ква», «Эврика», «Манго», «Лето»
Народные	«Калинка», «Топотки», «Валенки»
Массовые композиции	«Марш друзей», «Модницы», «Моя мечта», «Цирк», «Шарик вертится», «Веселая зарядка», «Солнечный луч».

6. Мониторинг.

Мониторинг проводится на контрольных занятиях один раз в полугодие.

7.Концертная деятельность

8.Итоговое занятие

Учебно-тематический план занятий по дополнительной образовательной программе «Основы хореографии» 3 год обучения

Цель: создание условий для изучения русского народного танца, как составляющего хореографического искусства

Задачи:

- обучить детей основам русского народного танца;
- обучить экзерсису у станка и на середине зала в классическом танце;
- развивать культуру выразительного исполнения хореографических постановок
- активизировать творческие способности
- воспитывать уважение к русской культуре, ее обычаям и традициям;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности в коллективе

Основные содержательные линии:	Традиции и обычаи народа Русский народный танец Танцевальная культура Хореографическая постановка
---------------------------------------	--

Прогнозируемые результаты:

По результатам 3 года обучения, учащиеся должны:

- **Знать** основные понятия русского народного танца, танцевальную культуру и традиции русского народа;
- **Уметь** выполнять основные элементы русского народного танца;
- **Уметь** выполнять экзерсис классического танца у станка
- **Уметь** выразительно исполнять хореографические постановки
- **Будет сформировано** уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- **Будет сформировано** эстетическое восприятие и творческое воображение
- **Будет сформирована** культура общения в процессе совместной деятельности в коллективе
- **Будут сформированы навыки** коллективного исполнительства и уважительного отношения друг к другу

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие «Путешествие по России»	2	1	1	беседа, игровая программа	
2	Основы классического танца	60	3	57	практич. занятие	показ
3	Основы народного танца	50	3	47	практич. занятие	показ
4	Партерный экзерсис	40	1	39	практич. занятие	показ
5	Разучивание танцевальных композиций	45	4	44	практич. занятие	показ участие в концертах
6	Мониторинг отслеживания результатов	4	2	2	зачет	тесты задания

						показ
7	Концертная деятельность	15		15	концерт	показ самоанализ
8	Итоговое занятие	2		2	Концерт	
	Итого	216				

Содержание программы 3 год обучения

Вводное занятие.

Игровая программа «Путешествие по России».

Рассказ о русской культуре, ее традициях.

Техника безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в Учреждении. Введение в курс программы. Организационные вопросы. Беседы с родителями, детьми.

1. Основы классического танца.

Рассказ о Пермском хореографическом училище. Изучение подготовительного движения рук. Изучение 5 позиции ног. Экзерсис у станка выполняется держась одной рукой за станок. Продолжается работа по развитию двигательных функций; выворотности ног, гибкости корпуса.

Изучение 5 позиции	
Постановка корпуса в 5 поз. 3/4, 4 т.	На середине зала:
- demi-plie в 5 поз. 3/4, 2 т. - Grand-plie в 5 поз. 3/4, 4 т. - battement tendu из 5 поз. 2/4, 2т. - battement tendu jete из 5 поз. 2/4, 2т. - demi rond de dgamp par terre 3/4, 2 т. (en dehops e t en dedans) - rond de jambe par terre en dehor u en dedan 3/4, 4 т - battement fondu 3/4, 4 т. - grand battement из 5 поз. 2/4, 2т. (все направления) - releve на полупальцах - battement releve lent на 90 2/4 4т. - перегибы корпуса 3/4, 4 т. - растяжка у станка 4/4 2т.	- 1 Port de bras - трамплинные прыжки 4/4, 1т. - temps leve sote_ из I, II, V позициях. 4/4, 2т. - вращения по диагонали

2. Основы народного танца

Первоначальное знакомство с особенностями русского танца. Рассказ о русских танцах, манере исполнению, традиционных праздниках и культуре русского народа. Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

Занятия на середине зала

1. Постановка корпуса, рук, головы.
2. Позиции ног: - открытые 5
 - прямые 5
 - закрытые 2
3. Позиции рук (7) подготовительных и 2 основных положения
4. Подготовка к началу движения – preparation. 4/4-2т., 2/4 -4т.

Русский танец

1. Положение ног, рук, головы, корпуса.
2. Движения рук, раскрытие в стороны, переводы из стороны в сторону, скрещивание перед грудью, движение рук с платочком.
3. Ходы и основные шаги: простой шаг, переменный шаг, виды танцевального бега, боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка».)
4. Дроби: дробная дорожка, дробь с подскоком и переступанием.

5. «Моталочка» простая, поперечная («маятник»).
6. «Веребочка»: простая, двойная, с переступанием.
7. «Молоточки»
8. «Ковырялочка»
9. Хлопки и удары: одинарные и двойные.
10. Полуприсядки и присядки: посадка на присядку, полуприсядка с открытием ног на ребро каблука на воздух, полуприсядка с продвижением в сторону, присядки в сочетании с хлопками и ударами.

3. Партерный экзерсис.

Повторение упражнений выученных ранее. Усовершенствование их исполнения.

1. Упражнения для стоп	1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. 2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. 3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции. 4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;
2. Упражнения на выворотность	1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. 2. «Лягушка» а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) 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.
3. Упражнения на гибкость вперед	1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. 2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. 3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). 4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.
4. Развитие гибкости назад	1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса». 2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках. 3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. 4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.
5. Силовые упражнения для мышц живота	1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. 2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди. 3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
6. Силовые упражнения для мышц спины	1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. 2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. 3. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

5. Разучивание танцевальных композиций.

Изучение танцев	
Парные	«Кадриль», «Вару Вару», Круговая полька, парная пляска, Рок-н ролл, марш «Улыбка», «Чик и Брик», Вежливый танец.
Образные	«Метелица», «Цыплятки», «Белка с орешками»
Диско-танцы	«Ежики», «Держи ритм», «Танцуй», «Футбол»
Народные	«Хоровод», «Во-кузнице», «Масленица»
Массовые композиции	«Дождик», «Самбарита», «Осенняя сюита», «Танец конфеток» и др.

6. Мониторинг. Мониторинг проводится один раз в полугодие на контрольных занятиях.

7. Концертная деятельность

8. Итоговое занятие

**Учебно-тематический план занятий
по дополнительной образовательной программе
«Основы хореографии»
4 год обучения**

Цель: обогащение знаний, умений и навыков детей особенностями народного танца

Задачи:

- совершенствовать у детей полученные танцевальные знания, умения, навыки;
- формировать интерес к народной хореографии.
- обучить детей основам народного танца;
- приобщить к основам актерского мастерства, игровому танцевальному творчеству;
- формировать художественно-образное восприятие у обучающихся;
- воспитывать и развивать у обучающихся личностные качества уважения и принятия духовных и культурных ценности разных народов;

Основные содержательные линии:	Народные танцы России Особенности народной хореографии Основы актерского мастерства
---	---

Прогнозируемые результаты:

По результатам 4 года обучения, учащиеся должны:

- **Знать** основы народной хореографии
- **Знать** основы актерского мастерства
- **Уметь** выполнять основные элементы народно-сценических танцев (белорусского и татарского)
- **Уметь** использовать навыки актерского мастерства, достигать естественного и раскованного самочувствия на сценической площадке.
- **Будет сформировано** художественно - образное восприятие
- **Будет сформировано** уважительное отношение к национальному достоинству людей, их обычаям и традициям.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие «Театральная мастерская»	2	1	1	беседа, игровая программа	
2	Основы классического танца	50	3	37	практика	показ
3	Основы народного танца	40	3	37	практика	показ
4	Партерный экзерсис	30	1	29	практика	показ
5	Основы актерского мастерства	25	1	14		
6	Разучивание танцевальных композиций	45	4	41	практика	показ, участие в концертах
7	Мониторинг отслеживания результатов	4	2	2	зачет	тесты задания показ
8	Концертная деятельность	18		18	концерт	показ самоанализ
9	Итоговое занятие	2		2	концерт для родителей	
	Итого	216				

Содержание программы 4 года обучения

1. Вводное занятие

«Закулисье». Игровая программа.

Рассказ о театре.

Техника безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в Учреждении. Введение в курс программы. Организационные вопросы. Беседы с родителями, детьми.

2. Основы классического танца

Совершенствуются основные техники и приемы исполнения движений, опираясь на знания и умения, полученные на младших годах обучения.

Экзерсис у станка.

1. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. 3/4, 2т.
2. Battement frappe_ в сторону, вперед и назад (в начале изучается носком в пол, во 2-м полугодии — на 35 градусов). 4/4 1т.
3. Battement fondu_ в сторону, вперед и назад. (в начале изучается носком в пол, к концу 1-го полугодия — на 45 градусов). ¾ 1т.
4. Petit battement sur le cou-de-pied 4/4 1/2т.
5. Battement soutenu_носом в пол на всей стопе (в начале изучается plie soutenu)

6. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans . (Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов). 4/4, 2т.
7. Plie releve на 45 градусов. $\frac{3}{4}$ 2т.
8. Battement developpe_ во всех направлениях. 4/4 2т.
9. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е port de bras_ выполняется в заключение rond de jambe par terre / . 4/4 2т.

Экзерсис на середине зала:

1. Pas de bourree с переменной ног en dehors u en dedans (вначале изучается лицом к станку, к концу года — на середине зала). 4/4, 1т.
2. Changement de pieds 4/4, 1т.
3. Pas echappe из V позиции во II и со II в V. 4/4, 1т.
4. Port de bras 1-е $\frac{3}{4}$, 2т.

3. Основы народного танца

Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца. Характерные особенности народных танцев. Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

Занятия у станка:

1. Постановка корпуса, рук, головы.
2. Позиции ног: - открытые 5
- прямые 5
- закрытые 2
3. Позиции рук (7) подготовительных, и 2 основных положения
4. Подготовка к началу движения – preparation. 4/4-2т., 2/4 -4т.
5. Полуприседания и полные приседания по открытым позициям (demi-plie u grand-plie). 4/4-2т.
6. Упражнения на развитие подвижности стопы (battement tendu):
- с переводом стопы с носка на ребро каблук и обратно с полуприседанием. 2/4-2т.
7. Маленькие броски (battement tendu jete):
- с акцентом «от себя» 2/4-4т.
- с уколом
- с работой пятки работающей ноги
8. Круговые скольжения по полу носком рабочей ноги(rond de jambe par terre) - (подготовительное упражнение)
- скольжения на внешнем ребре рабочей стопы. 4/4-2т., 2/4-4т.
9. Упражнения на выстукивание:
- чередование ударов стопой и полупальцами с одним и двумя ударами на муз.размер 2/4, 3/3
10. Подготовка к «веревочке» 2/4-2т., 1т.
11. Подготовка к упражнению для бедра:
- развороты рабочей ноги из выворотного положения в невыворотное. 2/4-1т.
12. Большие броски (Grands battement jete):
- с вытянутой и «сокращенной» стопой. 2/4-2т.
13. Подготовительные упражнения к присядкам и полуприсядкам (лицом к палке): - посадка на присядку
- подскоки на полном приседании («мячик»). 2/4-2т.

Занятия на середине зала:

Осваиваются основные элементы белорусского и татарского танцев. Важное место уделяется национальным особенностям, которые проявляются во взаимодействии движений и музыки, в композиционных построениях, в разнообразии жанров.

Белорусский танец

1. Положение корпуса, рук, ног, головы
2. Ходы и основные движения: основной ход, боковая скользящая подбивка, ход с отбивкой, подскоки с откладыванием ноги назад, «заключение» - тройной притоп.
3. Основной ход танца: «Крыжачок».

Татарский танец

1. Основные положения корпуса, рук, ног и головы.
2. Ходы и основные движения; основной ход, ход на каблук, боковой ход с разворотом стопы, ход с продвижением, «забивание гвоздей», «лягушка», «строчка», тройной притоп.
3. Движения для мальчиков: присядка, «мяч», бег с высоким коленом и ударом по бедру, прыжки с поджатыми ногами, присядка – «размножка».

4. Партерный экзерсис

Повторение упражнений выученных ранее. Усовершенствование их исполнения.

Упражнения	
1. Упражнения для стоп	1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; 2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
2. Упражнения на выворотность	1. «Лягушка» с наклоном вперед. 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Упражнения на гибкость вперед	1. Спинной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной. 2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
4. Развитие гибкости назад	1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение. 2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"). 3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
5. Силовые упражнения для мышц живота	1. «Уголок» из положения лежа. 2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
6. Силовые упражнения для мышц спины	1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Поддержка партнера за колени. 2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
7. Упражнение на развитие шага	1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях. 2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях. 3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. 4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. 5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке. 6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой. 7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.
8. Прыжки	1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. 2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног. 3. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.

5. Основы актерского мастерства

В программу включен определенный минимум знаний, умений и навыков, без которых нельзя создать роль, сыграть спектакль.

1. Вводное занятие
2. Актерские тренинги и упражнения
 - Мускульная свобода. Освобождение мышц
 - Развитие актерского внимания
 - Фантазия и воображение
3. Техника актерской игры, основы исполнительского мастерства
 - Сценическое действие
 - Предлагаемые обстоятельства
 - Темпо-ритм

6. Разучивание танцевальных композиций.

В старших классах обучения учащиеся занимаются постановкой хореографических номеров в зависимости от репертуара коллектива:

«Масленица», «На обеде», «Солнечный луч», «Подарочек» и др. на усмотрение педагога (вариативная часть), а также социальными заказами, таких как постановкой флэш-мобов, массовыми композициями на открытие и закрытие концертов, тематическими номерами на тематические спектакли и концерты.

7. Мониторинг. Мониторинг проводится на контрольных занятиях один раз в полугодие.

8. Концертная деятельность

9. Итоговое занятие

Учебно-тематический план занятий по дополнительной образовательной программе «Основы хореографии» 5 год обучения

Цель: способствовать расширению танцевальных знаний через знакомство с многообразием танцевальных стилей, формированию навыков сценических выступлений, работы в ансамбле;

Задачи:

- обучить детей современному танцу в рамках стилевого танцевального многообразия
- сформировать навыки ансамблевого исполнения танца и концертной деятельности
- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, выдержку, дисциплинированность.

Основные содержательные линии:	Танцевальные стили Народный сценический танец Современный эстрадный танец Работа в ансамбле
---------------------------------------	--

Прогнозируемые результаты:

По результатам 5 года обучения, учащиеся должны:

- **Знать** основные хореографические стили
- **Уметь** выполнять элементы классического, народного и современного танцев
- **Уметь** использовать навыки актерского мастерства
- **Использовать** образное мышление и эмоциональную передачу в самостоятельных работах (этюдах, творческих работах)

- **Демонстрировать** творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие «Зажигательные ритмы современного танца»	2	1	1	беседа, видео- просмотр	
2	Основы классического танца	50	3	47	практика	показ
3	Основы Народного танца	40	3	37	практика	показ
4	Основы современного танца	30	2	28	практика	показ
5	Основы актерского мастерства	25	1	26	практика	показ
6	Разучивание танцевальных композиций	45	4	41	практика видео-просмотр	показ, участие в концертах
7	Мониторинг отслеживания результатов	4	2	2	зачет	тесты, задания, показ
8	Концертная деятельность	18		18	концерт	показ самоанализ
9	Итоговое занятие	2		2	концерт для родителей	
	Итого	216				

Содержание программы 5 год обучения

1. Вводное занятие

Игровая программа.

Рассказ о современных танцах, об их разнообразных стилях.

Техника безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения в Учреждении. Введение в курс программы. Организационные вопросы. Беседы с родителями, детьми.

2. Основы классического танца.

Закрепляется освоение хореографической азбуки, фундамента, на котором развиваются движения классического танца. В этом году обучения возрастает физическая нагрузка, ускоряются темпы движений.

Экзерсис у станка:

- battement tendu pour le pied (double tendu) в 1и 5 поз. 4/4, 1т.
- rond de jambe par terre en dehors, en dedans. 3/4, 1т.
- battement fondu с plie-releve во всех направлениях. 3/4, 2т.
- petit battement sur le cou-de-pied 4/4, 1т.
- battement double frappe в сторону, вперед и назад 4/4, 1т.
- battement soutenu носком в пол на всей стопе (вначале изучается plie soutenu). 4/4, 1т.
- rond de jambe en l'air en dehors u en dedans . 3/4, 2 т.

- plie releve на 45 градусов. 4/4, 2т.
- battement developpe (во всех направлениях) 4/4, 2т.
- plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe . 4/4, 2т
- grand battement jete pointe 4/4, 2т

Экзерсис на середине зала:

- ерауlement croisee и effacee в V позиции /вначале объясняется понятие " ерауlement", к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в ерауlement /.
- позы croise и efface с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.
- port de bras 1-е, 2-е, 3-е. 4/4, 2т. в ерауlement croisee
- pas assemble в сторону. 4/4, 2т.
- sissonne simple 4/4, 2т.

3. Основы народного танца

Дальнейшее усовершенствование техники танца.

Знакомство с особенностями стиля и характера русских, украинских, молдавских танцев.

Несложные танцевальные комбинации и этюды на пройденном **материале.**

1. Приседания в по всем позициям .
2. Упражнения на развитие подвижности стопы
 - в сочетании с каблучным движением;
 - с переводом на $\frac{1}{4}$ круга;
 - в сочетании с бросками;
3. Маленькие броски
 - с полуприседаниями на опорной ноге;
 - с колющим ударом каблуком;
4. Упражнение с ненапряженной стопой
 - с переносом тяжести корпуса;
 - с ударом пятки опорной ноги;
5. Подготовка к «веревочке»
 - с двойным ударом подушечкой и всей стопой с demi plie и на вытянутой ноге;
 - разворот бедра из невыворотного положения в выворотное и обратно на 90°;
7. Дробные выстукивания в характере русского танца
8. Низкие развороты
 - основной вид;
 - с добавлением пройденных элементов;
 - раскрывание ноги на 90° (developpe).
9. Зигзаги
 - одинарные и двойные повороты стопы;
 - в сочетании другими элементами;
10. Большие броски
 - с опусканием на каблук;
 - с опусканием на колено;
 - с увеличенным размахом;

Упражнения лицом к станку.

1. «Качалочка»;
2. «Голубцы»;
3. «Штопор»;

Упражнения на середине.

1. Основные положения рук, корпуса, головы в украинском танце.
2. Основные движения украинского танца «Гопак»

- «бигунец», «голубец», «выхилиясник», «дорижка», «угинание», «плетена», «веревочка», «метелочка», «подсечка», «ползунок», низкий и высокий «тынок», «обертаз», а также разновидности и варианты этих движений и др.
- 3. Основные положения рук, корпуса, головы в молдавских танцах.
- 4. Основные движения молдавского танца «Хора»
 - медленный ход, «плетенка»,
 - шаг с вынесением ноги,
 - с переходом с каблука на носки и др;
 - парное движение «встреча» шаг на правую ногу, левая на sou-de-pied;
- 2. Вращения по диагонали:
 - по прямой
 - по кругу
- 3. Разучивание танцевальных композиций на основе пройденного материала.

4. Основы современного танца

Современный танец помогает обучающимся более свободно выражать себя в танце, передавать различные оттенки эмоций и душевных состояний, развивает исполнительское мастерство, формирует творческую индивидуальность. За время обучения современному танцу организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

• **Разогрев**

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

• **Партер**

Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

Изучение contraction и relies в положении сидя.

• **Изоляция**

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

• **Упражнения**

Упражнения головой:	- Наклоны вперед – назад. - Наклоны из стороны в сторону (ухом к плеч - Повороты в правую и левую стороны. - Свинговое раскачивание. - Zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
Упражнения плечевым поясом:	- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. - Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз). - Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр). - Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.
Упражнение грудной клетки:	- Движения из стороны в сторону.
Упражнения бедрами:	- Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону. - Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.
Упражнения руками:	- Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем. - Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь. - Круги в параллельных направлениях двух предплечий - Круги кистью в параллельных направлениях. - Положение «свастика».
Упражнения	- Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная

ногами:	стопа, point – натянутая стопа, круги стопой. - Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад. - Круги голенистопоном в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.
---------	--

• **Работа в парах (упражнения stretch-характера)**

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

• **Кросс**

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

Шаги:	- простые с носка - на plie - на полупальцах - скрестные шаги
Прыжки:	- hop – шаг-подскок, - jump – прыжок на двух ногах, I - ear – прыжок с одной ноги на другую.
Вращения:	- на двух ногах - на различных уровнях

7.Партерный экзерсис

Закрепление выученных упражнений. Усовершенствование их исполнения. Развитие выносливости и силы.

Упражнения	
1. Упражнения для стоп	1. Releve на полупальцах в VI позиции с одновременным подъемом колена (лицом к станку). 2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. 3. 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.
2. Упражнения на выворотность	1. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
3. Упражнения на гибкость вперед	1. 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. 2. Спинной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
4. Развитие гибкости назад	1. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.
5. Силовые упражнения для мышц живота	1. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.
6. Силовые упражнения для мышц спины	1. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках). 2. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное
7.	1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.

Упражнение на развитие шага	2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед. 3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх. 4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги. 5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. 6. 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.
8. Прыжки	1. Temps sauté по VI позиции. 2. Подскоки на месте и с продвижением. 3. На месте перескоки с ноги на ногу 4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. 5. Прыжки с поджатыми ногами

5. Основы актерского мастерства

Продолжение разучивания и освоения знаний, умений и навыков, без которых нельзя создать роль, сыграть спектакль.

Актерские тренинги и упражнения.

- Атмосфера
- Ощущение пространства
- Импровизация
- Мизансцена
- Внутренний монолог
- Второй план
- Овладение словесным действием

Основы исполнительского мастерства. Этюды

- Действенная задача. Этюды на достижение цели
- Оценка факта. Этюды на событие
- Этюды на столкновение контрастных атмосфер
- Этюды – наблюдения
- Этюды на рождение слова

6. Разучивание танцевальных композиций

В **старших** классах обучения учащиеся занимаются постановкой хореографических номеров в зависимости от репертуара коллектива : «Жди меня», «Живая вода», «Ожившие игрушки», «Платочек» и др. на усмотрение педагога (вариативная часть), а также социальными заказами, таких как постановкой флэш-монов, массовыми композициями на открытие и закрытие концертов, тематическими номерами на тематические спектакли и концерты.

7. Мониторинг. Мониторинг проводится один раз в полугодие на контрольных занятиях.

8. Концертная деятельность.

9. Итоговое занятие

Материально-техническое обеспечение, необходимое для занятий хореографией

- класс хореографии (общей площадью не менее 80 кв.м., оснащенный зеркалами)
- компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала;
- сценические костюмы;
- игровой, танцевальный реквизит.

Методические рекомендации:

На занятиях по хореографии учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной активности, осваивая простейшие танцевальные элементы.

Занятие может проводиться 2 раза (3 раза) в неделю по 2 академических часа.

Занятие делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную. У каждой части занятия свои задачи.

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенную на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности. Главная задача подготовительной - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Вторая, основная часть – изучение элементов разучиваемых танцев (например, классического, народного или современного); основ музыкальной грамоты; танцевальных движений; их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями. Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Третья, заключительная часть включает в себя закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения. Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятия необходимо постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, разделяя каждое упражнение на элементы. При этом следует следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

С первых занятий важна работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность, перспективность.

Список литературы, используемой при составлении программы

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ.-Дополнительное образование.- №3/07 С. 5-7.
2. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения.- №3.- 2008.- С.39-42.
3. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
4. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб.- метод. пособие / И. Бурмистрова , К.Силаева.– Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
5. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
6. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
7. Миллер, Э., Блэкман, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Э. Миллер , К. Блэкман - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000 экз.
8. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000 экз. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования [Текст]: методическое пособие / Е.Г. Овчинникова.-Кемерово: типография Кемеровского облиУ, 2015- 63с,21 см.-300 экз. 124
9. Пуртова, Т.В., Учите детей танцевать [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.

10. Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей /М.В. Смирнова. – М., 2014;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз.
11. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.

Литература для педагога

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