

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 26» августа 2024 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
_____ М.Н.Захарова
Приказ № 200
от «27» августа 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Федорова Екатерина Михайловна
педагог дополнительного образования,
Камалетдинов Айдар Айратович
педагог дополнительного образования,
Конькина Нелли Адгамовна
педагог дополнительного образования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 41B0A700C1B07BB244B53260ABD89118
Владелец: Захарова Марина Николаевна
Действителен с 21.11.2023 до 21.02.2025

КАЗАНЬ, 2024

Информационная карта общеобразовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная азбука»
3.	Направленность программы	художественная
4.	Сведения о разработчике (составителе)	
4.1	ФИО разработчика	Федорова Екатерина Михайловна, Камалетдинов Айдар Айратович, Конькина Нелли Адгамовна.
5.	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	7-12
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	- дополнительная общеобразовательная программа -общеразвивающая
5.4	Цель программы	Развитие духовных, эмоциональных, интеллектуальных, физических качеств учащихся, формирование навыков грациозных движений, участие в концертных выступлениях, обучение аккуратности, целеустремленности, трудолюбию.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Используемые методы: беседа, рассказ, просмотр известных выступлений танцоров уличной хореографии; показ образцов, демонстрация лучших выступлений известных танцоров ; практическая работа; решение репродуктивных, проблемных и творческих задач; танцевальные упражнения (для разного уровня развития и разной степени освоенности содержания программы обучающимися); организация творческих, имитационных и ролевых игр; телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация); просмотр и обсуждение танцевальных фильмов, известных мюзиклов; выполнение творческих проектов, участие в конкурсах, фестивалях разных уровней.
7.	Формы мониторинга результативности	Творческая карта учащихся, аттестации учащихся, банк достижений учащихся, конкурсы разного уровня.
8.	Результативность реализации программы	

9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.08.2024
10.	Рецензенты	Заместитель директора по УВР МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт», Хафизова Екатерина Викторовна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	5
2. Учебный (тематический) план.....	18
3. Содержание программы.....	22
4. Планируемые результаты.....	38
5. Организационно-педагогические условия реализации программы... ..	43
6. Формы аттестации и контроля.....	55
7. Список литературы.....	59
8. Приложения.....	61

Пояснительная записка

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество – изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармоничную взаимосвязь с ним.

Танец – искусство многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

В океане дополнительного образования программа по хореографии «Танцевальная азбука» – это всего лишь маленький остров, согретый лучами любви к искусству и детям, вступая на который ребенок не только продвигается к вершине мастерства, преодолевая трудности образовательного процесса, но и постоянно находится в коллективе единомышленников, развивается духовно, эмоционально, интеллектуально, физически, приобретает навыки грациозных движений, участвует в концертных выступлениях, учится аккуратности, целеустремленности. И преодолев часть пути к вершине мастерства, вовсе не обязательно становиться профессиональным танцором или избирать путь педагога – балетмейстера. Достаточно уметь красиво двигаться, чувствовать музыку, легко общаться с окружающими людьми и пронести по жизни любовь к танцу. Задача педагога – развить творческие способности ребенка, осуществить

дифференцированный подход к личности и гуманизацию учебного процесса, направлять усилия воспитанников на достижение поставленных целей. Здесь активно используется идея социально-педагогического взаимодействия: «родитель – воспитанник – педагог».

Программа «Танцевальная азбука» соответствует и рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к танцевальному искусству.

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная азбука» (далее программа) является программой **художественной направленности** и составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 (далее – Приказ №629)
5. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

9. Локальный акт МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт» Кировского района г. Казани разработке и написанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

По виду дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная азбука» является модифицированной. По форме организации – кружковая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Танец – это движение, а движение - это жизнь. В нем воплощаются все действия человека от рождения до смерти. Он организует тело человека, благотворно влияет на все функции организма, нервную систему, делает собранным, внутренне ритмичным, свободным, воспитывает волю и внимание, обостряет восприятие, эмоциональность.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма. Позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танец имеет большое воспитательное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и

этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Актуальность программы также обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

Новизна программы состоит в том, что она в отличие от изученных программ данного профиля комплексная, направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Программа вариативная по форме. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

В данной программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и эстрадный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост. Поэтому, в отличие от существующих танцевальных программ, которые в основном строятся в рамках какого-то одного направления, этот курс дает возможность овладеть разнообразием стилей, что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности.

Важной отличительной особенностью программы является то, что дети начинают выступать перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, закаляет детей морально, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это: принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Программный материал изложен с учетом возрастных особенностей детей, их физической и психологической подготовки. Освоение материала идет последовательно – каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, но по спирали, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам хореографического искусства. Все разделы и блоки связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Основная задача – научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, побудить желание танцевать.

Программа «**Танцевальная азбука**» разбита на блоки, каждый из которых включает в себя материал по основным разделам хореографического искусства:

- ритмика;
- партерная гимнастика;
- танцевальная азбука;
- основы классического экзерсиса;
- народно-сценический танец;
- эстрадный танец;
- историко-бытовой и бальный танец;
- танцевальные игры;
- сценическая мастерская.

Также каждый блок включает в себя материал, изучаемый только в данном блоке (танцевальный стиль и танец, разучиваемый в данном стиле). Блоки могут меняться местами в зависимости от общего календарно-тематического плана работы образовательного учреждения.

«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. Вводятся элементы экзерсиса классического танца, упражнения которого 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».

Одним из основных предметов в программе является "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 детей народному танцу. К концу обучения учащиеся должны знать элементы народного танца, правила постановки корпуса, все положения рук, ног, знать и уметь отличать основные группы своего национального танца: лексику, ходы, фигуры хоровода, кадрили, "коленца" плясок и т.д., профессионально исполнять танец.

«Эстрадный танец».

Является основным изучаемым танцем, впоследствии переплетаясь в постановках с современными направлениями. В этом стиле можно бесконечно варьировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента детей, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

«Бальный танец».

Знакомство с характерными чертами и историей танцев различных эпох и народов, а также знакомство с элементами бальных танцев.

«Танцевальные игры. Сценическая мастерская».

Игра — это очень важный элемент в работе с детьми. Игра – основная деятельность детей в этом возрасте, поэтому играть с ними нужно. Причем желательно привнести игру в работу, так, чтобы выполняя какую-то педагогическую задачу, дети думали, что это, просто игра. Программа

включает игры, способствующие развитию пантомимики, выразительности поз, жестов, фантазии, образного мышления, творческих способностей детей.

Работа по этому разделу пронизывает весь образовательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей обучающихся, понимание содержательности танцевального образа.

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. Содержание данного раздела предполагает работу над постановкой концертных номеров, выступлений, показы открытых занятий. Знакомство со сценой, культура поведения на сцене.

Особое внимание уделяется сводной репетиции, где собирается весь состав объединения, групповой работе, индивидуальным занятиям, которые проводятся с солистами для работы над отдельными эпизодами танца, сольными элементами.

На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: ритмика (прослушивание и анализ музыки), упражнения у станка и лежа на полу, танцевальная азбука, репетиционная работа и, конечно, игры.

Программа основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса. Она рассчитана на программы, заложен такой материал, который доступен для освоения любому ребенку. Впоследствии педагог уже сам осуществляет дифференцированный подход к разным обучающимся и варьирует уровень сложности элементов, давая каждому проявить свои способности.

Цель и задачи программы.

Цель программы – воспитание нравственно – эстетических качеств личности средствами хореографического искусства.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Обучающие:

- Познакомить детей с многообразием культуры разных народов;
- Обучить детей основам народно-сценического, бального и эстрадного танца;
- Сформировать у детей музыкально-ритмических навыков, красоты и правильности движений.

Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков: координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости; правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника; музыкально-пластической выразительности; активизации специфических видов памяти (моторной, слуховой и образной):

- Сформировать у детей двигательные навыки;
- Развить чувства ритма, умение слушать музыку и отражать в движении характер;
- Развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;
- Развивать связную речь младших школьников.

Воспитательные:

- Воспитывать эстетический вкус (умения видеть красоту движения в танце);
- Воспитывать чувство коллективизма;
- Воспитывать навыки культурного общения в коллективе;
- Обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- Воспитывать нравственные качества детей;
- Воспитывать у детей уважение к хореографическому искусству, народным истокам, к традициям и культуре своего народа, других народов.

Задачи в личностной области:

- интегрировать духовно-нравственные ценности в содержание дополнительного образования;
- создать условия для формирования целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- сформировать мотивацию к занятиям по изучению хореографии, стремление использовать полученные знания в процессе изучения других предметов и в жизни;
- способствовать формированию коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- сформировать чувство личной ответственности за качество окружающей среды;
- развивать творческий потенциал путем активизации воображения и фантазии;
- развивать способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических норм.

Задачи в метапредметной области:

- способствовать формированию адекватной самооценки, самостоятельному и осознанному определению жизненных и профессиональных планов;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающему миру.

Задачи в предметной области:

- организовать образовательный процесс, способствующий формированию осознанного восприятия целостности окружающего мира, освоения основ хореографической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в окружающем мире и мире людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развивать навыки устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире, умений заложенных в содержании программы;

- освоить комплекс ЗУНов в сфере хореографии;
- сформировать умения формализации и структурирования информации, умения выбирать способ представления данных в соответствии с поставленной задачей с использованием соответствующих программных средств для их обработки;
- сформировать знания о значении танца в жизни человека.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Форма организации деятельности – индивидуальная, групповая.

Виды занятий – лекции, беседы, тематические занятия, практические занятия, концерты, участие в мероприятиях и творческих отчётах.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течение всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-12 лет. Условия набора учащихся: свободный набор, по заявлению родителей (законных представителей). Набор в объединение осуществляется по результатам просмотра. Принимаются все желающие физически здоровые дети с 7 лет, имеющие склонность к танцевальной деятельности. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям. В объединение принимаются и мальчики, и девочки.

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 432 часа. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная. Состав групп – постоянный.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год. Длительность одного учебного часа составляет 45 минут.

Количество детей в группе 1 года обучения: 12-15 человек.

Планируемые результаты.

Предметные:

- выработано умение разбираться в основных видах хореографического искусства;
- выработано умение пользоваться более сложными хореографическими приёмами;
- развита потребность профессионально овладеть хореографическим искусством;
- развито умение самостоятельно работать над произведением;
- сформирован навык владения техническими средствами обучения и программами.

Метапредметные:

- формирование стремление в самореализации на сцене и обществе;
- развит устойчивый интерес к мировой танцевальной культуре;
- сформированы навыки самостоятельной организации работы на занятиях и вне занятий;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.

Личностные

- сформирована творческая и общественная активность учащегося как личности;

- сформированы нравственные гуманистические нормы жизни и поведения;

- сформирован навык умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

При реализации программы (или частей программы) *в электронном виде с применением дистанционных технологий* учащиеся овладеют:

- техническими средствами обучения и программами.
- навыками самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентях, сайтах, блогах и т.д.
- умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- умением самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами программы проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (концерты).

Формы подведения итогов реализации программы.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, конкурсы, показ спектакля;
- итоговый – по окончании программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы	1 год	2 год	3 год
1.	Вводные занятия.	2	2	2
2.	Ритмика.	10	10	10
3.	Партерная гимнастика.	20	20	20
4.	Танцевальная азбука.	20	20	20
5.	Народно-сценический танец.	30	30	30
6.	Эстрадный танец.	30	30	30
7.	Бальный танец.	20	20	20
8.	Танцевальные игры. Сценическая мастерская.	12	12	12
	Общее количество часов:	144	144	144

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1	Введение в программу	2	-	2	Начальная диагностика
	1.1.ТБ ППБ. Гигиенические требования к обуви, одежде, рабочему месту	1	-	1	Собеседован ие
	1.2. План работы на год.	1	-	1	Беседа
2	Ритмика	3	7	10	
	2.1.Средства и характеристики музыкальной выразительности	3	-	3	Зачет
	2.2.Развитие эмоциональной выразительности	-	7	7	Тестировани е
3	Партерная гимнастика	1	19	20	
	3.1. Упражнения, развивающие мышцы спины. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.2. Упражнения, развивающие подъем стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	0.2	3	3.2	Зачет
	3.4. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава. Упражнения, развивающие выворотность ног.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.5. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага.	0.2	4	4.2	Зачет
4	Танцевальная азбука	4	16	20	
	4.1. С чего начинается хореография?	1	-	1	Собеседован ие
	4.2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	6	7	Итоговое занятие
	4.3. Танцевальные элементы.	1	6	7	Зачет
	4.4. Начальные элементы экзерсиса.	1	4	5	Контрольное занятие
5	Народно-сценический танец	1	29	30	

	5.1. Народный экзерсис.	0.5	4	4.5	Зачет
	5.2. Элементы русского народного танца.	0.5	25	25.5	Контрольное занятие
6	Эстрадный танец	1	29	30	
	6.1. Основные элементы эстрадного танца.	0.5	4	4.5	Тестирование
	6.2. Разучивание детского эстрадного танца.	0.5	25	25.5	Концерт
7	Бальный танец	1	19	20	
	7.1. Разучивание хореографических композиций.	0.5	9	9.5	Контрольное занятие
	7.2. Работа над техникой исполнения и стилем.	0.5	10	10.5	Зачет
8	Танцевальные игры	1	11	12	
	8.1. Сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры.	0.5	5	5.5	Итоговое занятие
	8.2. Эмоции в танце. Сценическая мастерская.	0.5	6	6.5	Концерт
	Итого:	14	130	144	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу	2	-	2	Начальная диагностика
	1.1.ТБ ППБ. Гигиенические требования к обуви, одежде, рабочему месту.	1	-	1	Зачет
	1.2.План работы на год.	1	-	1	Беседа
2	Ритмика	3	7	10	
	2.1.Средства и характеристики музыкальной выразительности.	3	-	3	Зачет
	2.2.Развитие эмоциональной выразительности.	-	7	7	Тестирование
3	Партерная гимнастика	1	19	20	
	3.1. Упражнения, развивающие гибкость шеи.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Развитие подвижности локтевого и плечевого суставов.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.3. Упражнения для укрепления мышц брюшного (пояса) пресса. Упражнения для развития гибкости позвоночника.	0.2	3	3.2	Зачет
	3.4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, для развития подвижности голеностопного сустава, голени и стопы.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.5. Упражнения для развития выворотности ног. Растяжка.	0.2	4	4.2	Зачет
4	Танцевальная азбука	4	16	20	
	4.1. Упражнения на развитие ориентации в пространстве, освоение сценического пространства.	1	4	5	Итоговое занятие
	4.2. Танцевальные элементы.	2	8	10	Зачет
	4.3. Экзерсис у станка.	1	4	5	Зачет

5	Народно-сценический танец	1	29	30	
	5.1. Народный экзерсис	0.5	9	9.5	Контрольное занятие
	5.2. Элементы народного танца.	0.5	20	20.5	Зачет
6	Эстрадный танец	1	29	30	
	6.1. Танцевальные элементы эстрадного танца.	0.5	9	9.5	Контрольное занятие
	6.2. Танцевальные связки.	0.5	20	20.5	Зачет
7	Бальный танец.	1	19	20	
	7.1. Разучивание хореографических композиций.	0.5	9	9.5	Зачет
	7.2. Работа над техникой исполнения и стилем.	0.5	10	10.5	Итоговое занятие
8	Танцевальные игры	2	10	12	
	8.1. Пространственные игры.	0.5	2.5	3	Итоговое занятие
	8.2. Танцевальная импровизация.	0.5	2.5	3	Защита творческих работ
	8.2. Постановочная работа.	0.5	2.5	3	Итоговое занятие
	8.3. Репетиционная работа.	0.5	2.5	3	Концерт
	Итого:	15	129	144	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Тео-рия	Прак-тика	Всего	
1	Введение в программу	2	-	2	Начальная диагностика
	1.1.ТБ ППБ. Гигиенические требования к обуви, одежде, рабочему месту.	1	-	1	Зачет
	1.2.План работы на год.	1	-	1	Беседа
2	Ритмика	3	7	10	
	2.1.Средства и характеристики музыкальной выразительности.	3	-	3	Зачет
	2.2.Развитие эмоциональной выразительности.	-	7	7	Тестирование
3	Партерная гимнастика	1	19	20	
	3.1. Упражнения, развивающие гибкость шеи. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Развитие подвижности локтевого и плечевого суставов.	0.2	3	3.2	Зачет
	3.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного (пояса) пресса. Упражнения для развития гибкости позвоночника.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.3. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов, для развития подвижности голеностопного сустава, голени и стопы.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.4. Упражнения для развития выворотности ног.	0.2	4	4.2	Зачет
	3.5. Растяжка.	0.2	4	4.2	Зачет

4	Танцевальная азбука	4	16	20	
	4.1. Прыжки. Повороты и вращения.	2	8	10	Зачет
	4.2. Пластика тела.	2	8	10	Контрольное занятие
5	Народно-сценический танец	1	29	30	
	5.1. Элементы русского народного танца	0.5	15	15.5	Итоговое занятие
	5.2. Элементы украинского народного танца.	0.5	14	14.5	
6	Эстрадный танец	1	29	30	
	6.1. Пластика тела.	0.5	14	14.5	Зачет
	6.2. Музыкально-ритмическая координация.	0.5	15	15.5	Контрольное занятие
7	Бальный танец	1	29	30	
	7.1. Разучивание хореографических композиций.	0.5	14	14.5	Контрольное занятие
	7.2. Работа над техникой исполнения и стилем.	0.5	15	15.5	Контрольное занятие
8	Танцевальные игры.	2	10	12	
	8.1. Этюды для развития выразительности движений.	0.5	2.5	3	Итоговое занятие
	8.2. Танцевальная импровизация.	0.5	2.5	3	Итоговое занятие
	8.3. Постановочная работа.	0.5	2.5	3	
	8.4. Репетиционная работа.	0.5	2.5	3	Защита
					творческих работ
	Итого:	15	129	144	

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1 «Введение в программу. ТБ и ППБ.»

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. Инструкция по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика: Эвакуация при чрезвычайных ситуациях.

Раздел 2 «Ритмика».

Теория: Изучение элементов музыкальной грамоты. 3 кита в музыке (песня, танец, марш). Понятие о характере музыки (веселая, спокойная, грустная). Темп (быстрый, медленный, умеренный).

Практика: Проверка музыкального слуха. Музыкально-ритмические игры (слушание музыки, хлопки). Развитие эмоциональной выразительности (образные упражнения).

Раздел 3 «Партерная гимнастика».

Теория: Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

Практика: Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой (**Приложение 4**). Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины:

- «День — ночь»;
- «Змейка»;
- «Рыбка».

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой.

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;

- «колечко».

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса:

- «ступеньки»; «ножницы».

5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»;
- «Passe' с разворотом колена».

6. Упражнения, развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»;
- «Лягушка».

7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага:

- «Боковая растяжка»;
- «Растяжка с наклоном вперед»;
- «Часы».

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Раздел 4 «Танцевальная азбука».

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

Практика: Постановка корпуса; позиции ног; позиции рук; поклон.

Оrientационно-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 объемных 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 4 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:

- Demi plie и Grand plie по 1, 2, 6 позициям (лицом к станку);
- Battement tendu jete pique;
- Rond de jambe;
- Grand battement jete.

Раздел 5 «Народно-сценический танец».

Теория: включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, изучаются элементы русского и украинского танцев. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика:

Упражнения у станка:

1. Подготовка к началу движения (preparation).
2. Позиции рук (1-7).
3. Позиции ног (1-6) – выворотная, обратная, параллельная.
4. Маленькие броски по 1-й и 3-й позиции «крестом», с полуприседанием на опорной ноге.
5. Приседания по 1, 2, 6, полуприседание, полное приседание.
6. Упражнения с ненапряженной спиной из 1-й позиции на каблук.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону).
8. Каблучное (1, 2, 3 виды), с одним ударом в 3 позиции, с двойным ударом в 3 позиции.
9. Подготовка к веревочке, скольжение работающей ноги по опоре.
10. Flic-flac – подготовка к чечетке мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (в прямом положении вперед одной ногой, двумя ногами поочередно).
11. Большие броски.
12. Перегибы корпуса растяжка, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

- Раскрытие и закрытие рук: одной руки, двух рук, поочередное раскрытие рук, переводы рук в различных положениях;
- Поклоны: на месте без рук и с руками, наклон с продвижением вперед, с отходом назад;
- Притопы: одинарные, тройные;
- Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка; простой русский шаг через полупальцы на всю стопу, с притопом и с продвижением вперед и назад; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; переменный шаг вперед; Подготовка к веревочке;
- Припадание на месте, с продвижением в сторону;

- Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-1 свободной позиции, по 1-й прямой позиции;
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям);
- «Ковырялочка» с двойным притопом;
- Хлопки и хлопущки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие); в ладоши, по бедру, по голенищу сапога;
- Присядки:
 - а) подготовка к присядке (плавное не резкое опускание вниз) по 1-й прямой и сводной позициям;
 - б) покачивание на приседание по 1-й прямой и сводной позициям;
 - в) присядки на двух ногах по 1-й прямой позиции с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Раздел 6 «Эстрадный танец».

Теория: Теоретическое содержание танцевальных упражнений и движений.

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

Раздел 7. «Бальный танец».

Теория: Краткое содержание танцевальных упражнений.

Практика:

- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) танцев «Полонез», «Кадриль», «Вальс», «Полька», «Менуэт».
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 8 «Танцевальные игры. Сценическая мастерская».

Теория: Теоретическое содержание материала. Пространство и мы. Знакомство со сценой. Передвижение в пространстве (правила движения во время танца).

Практика: Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма («Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию»; «Я в музыке

услышу кто ты, что ты»; «Музыкальный теремок»; игры на развитие актёрского мастерства). Упражнения в различных образах (журавль, лиса, медведь, мышка, Баба-Яга, клоун, куклы и другие). Музыка и танец. Разучивание хореографических композиций.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1 «Введение в программу. ТБ и ППБ».

Теория: План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий.

Инструкция по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика: Эвакуация при чрезвычайных ситуациях.

Просмотр видеоматериала с целью анализа изученных номеров. Повторение разминки, поклона.

Раздел 2 «Ритмика».

Теория: 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.

Практика: Музыкально-ритмические игры (хлопки и удары ног на каждый счет и через счет, только на первый счет; выполнение простейших движений руками в различном темпе).

Раздел 3 «Партерная гимнастика».

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

Практика:

- 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.
- Растяжка.

Раздел 4 «Танцевальная азбука».

Теория: Танцевальные направления и стили. Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.п. Музыкальные темпы исполнения номера: быстро, умеренно, медленно.

Практика: Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах.

Ориентационно-пространственные упражнения:

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейно-плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).
2. Повторение материала 1 год обучения.
3. Изучение многоплановых рисунков и фигур:
 - линейных (плоскостных):
 - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
 - 2 вертикальные колонны;
 - объёмных:
 - 2 круга;
 - «круг в круге»;
 - 2 «цепочки».
4. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:
 - из линейных в линейные:
 - из шеренги в 2 шеренги;
 - из шеренги в 2 колонны;
 - из колонны в 2 шеренги;
 - из колонны в 2 колонны;



из линейных в объёмные:

- из шеренги в 2 круга;
- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

6. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

7. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур многоплановые рисунки:



из линейных в линейные:

- из 2 шеренг в 2 колонны;
- из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.



из объёмных в объёмные:

- из 2-х кругов в 2 «плетня»;
- из 2-х «плетней» в 2 круга и т.д.



из линейных в объёмные:

- из 2-х колонн в 2 круга;
- из 2-х шеренг в 2 круга и т.д.



из объёмных в линейные:

- из 2-х «плетней» в 2 колонны;
- из 2-х кругов в 2 шеренги и т.д.

Танцевальные элементы:

- Притопы: одинарные, тройные;
- Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка; простой русский шаг через полупальцы на всю стопу, с притопом и с продвижением вперед и назад; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; переменный шаг вперед;
- Подготовка к веревочке;

- Припадание на месте, с продвижением в сторону;
- Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-1 свободной позиции, по 1-й прямой позиции;
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям);
- «Ковырялочка» с двойным притопом;
- Хлопки и хлопущки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие); в ладоши, по бедру, по голенищу сапога;
- Присядки.

Раздел 5 «Народно-сценический танец».

Теория: Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, изучаются элементы русского и украинского танцев. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика:

Упражнения у станка:

1. Подготовка к началу движения (preparation).
2. Позиции рук (1-7).
3. Позиции ног (1-6) – выворотная, обратная, параллельная.
4. Маленькие броски по 1-й и 3-й позиции «крестом», с полуприседанием на опорной ноге.
5. Приседания по 1, 2, 6, полуприседание, полное приседание.
6. Упражнения с ненапряженной спиной из 1-й позиции на каблук.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-1 открытым позициям «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону).
8. Каблучное (1, 2, 3 виды), с одним ударом в 3 позиции, с двойным ударом в 3 позиции.
9. Подготовка к веревочке, скольжение работающей ноги по опоре.

10. Flic-flac – подготовка к чечетке мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (в прямом положении вперед одной ногой, двумя ногами поочередно).

11. Большие броски.

12. Перегибы корпуса растяжка, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

- Раскрытие и закрытие рук: одной руки, двух рук, поочередное раскрытие рук, переводы рук в различных положениях;
- Поклоны: на месте без рук и с руками, наклон с продвижением вперед, с отходом назад;
- Притопы: одинарные, тройные;
- Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка; простой русский шаг через полупальцы на всю стопу, с притопом и с продвижением вперед и назад; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; переменный шаг вперед;
- Подготовка к веревочке;
- Припадание на месте, с продвижением в сторону;
- Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-1 свободной позиции, по 1-й прямой позиции;
- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям);
- «Ковырялочка» с двойным притопом;
- Хлопки и хлопущки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие); в ладоши, по бедру, по голенищу сапога;
- Присядки:
 - а) подготовка к присядке (плавное не резкое опускание вниз) по 1-й прямой и сводной позициям;
 - б) покачивание на приседание по 1-й прямой и сводной позициям; в) присядки на двух ногах по 1-й прямой позиции с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Раздел 6 «Эстрадный танец».

Теория: Теоретические основы экзерсиса и основных движений.

Практика: Экзерсис на середине.

1. Техника изоляции.

Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

2. Основные шаги

- приставной шаг с plié. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса;
- выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса;
- подъем на носки, разворот стоп «краб».

3. Основные движения корпусом

Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

4. Прыжки

- прыжки на месте;
- прыжки вперед-назад;
- прыжки вправо-влево;
- прыжки «крестом»;
- прыжки «ноги вместе - ноги врозь».

5. Танцевальная комбинация.

Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

Раздел 7 «Бальные танцы».

Теория: Краткое содержание танцевальных упражнений.

Практика:

•Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок), танцев «Полонез», «Кадриль», «Вальс», «Полька», «Менуэт».

•Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 8 «Танцевальные игры».

Теория: Теоретическая основа игр (правила).

Практика:

Пространственные игры: «Рисуем собой танцевальный узор».

Танцевальная импровизация: «Идем за музыкой» (сочинение танцевальных этюдов в несколько движений).

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1 «Введение в программу. ТБ и ППБ».

Теория: План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий.

Инструкция по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика: Эвакуация при чрезвычайных ситуациях.

Просмотр видеоматериала с целью анализа изученных номеров.

Повторение разминки, поклона.

Раздел 2 «Ритмика».

Теория: Понятие метроритма. Понятие пауз. Такт, затакт.

Акцентирование. Музыкальные жанры.

Практика: Музыкально-ритмические игры и упражнения с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4). Соотношение движений с музыкальной фразой. Прослушивание музыки и определения в ней такта, затакта. Прослушивание музыки и определение ее музыкального жанра.

Раздел 3 «Партерная гимнастика».

Теория: Теоретические основы упражнений.

Практика:

1. Повторение и закрепление материала 2 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка», «Карандаш».
3. Упражнения, развивающие подъем стопы: разворот стопы из VI позиции в I позицию.
5. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».
6. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Плуг», «Уголок».
7. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена».
8. Упражнения, развивающие выворотность ног: «Лягушка» во всех положениях, «Солнышко».
9. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. «Шпагат» вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный.

Раздел 4 «Танцевальная азбука».

Теория: Танцевальные направления и стили. Теоретическая основа движений.

Практика:

Прыжки. Повороты (повороты на 360 градусов, пируэты и вращения).

Пластика тела:

- Гибкость тела.
- Волна рук.
- Волна корпуса.
- Работа на координацию движений головы, рук и ног.
- Музыкально-ритмическая координация.
- Перегибы корпуса.
- Растяжка.

- Прыжок.
- Танцевальный шаг.

Раздел 5 «Народно-сценический танец».

Теория: Теоретическая основа танцевальных элементов.

Практика:

Элементы русского народного танца:

Шаги:

- Шаркающий шаг;
- Переменный шаг;
- Девичий ход с переступаниями;
- Боковое припадание.

Движения на перескоках:

- Перескоки с ноги на ногу по 5-1 свободной позиции с продвижением в сторону;
- Моталочка;
- Вербочка – простая, двойная, с переступанием на каблук;

Дроби:

- Ключ простой на подскоках;
- Дробные выстукивания: простая дробь на месте, двойная с продвижением;
- Дробная дорожка каблуками и полупальцами.

Присядки (для мальчиков):

- Присядка с выбрасыванием ноги на каблук вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позиции;
- Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;
- Присядка с продвижением в сторону, нога на воздух с вытянутым подъемом, на каблук.

Хлопки и хлопушки (для мальчиков):

- Удары по голенищу спереди и сзади;
- Фиксирующие, скользящие удары, по подошве сапога, по груди, по полу;

- Поочередные удары по голенищу спереди, сзади;
- По голенищу спереди крест-накрест.

Вращения на месте по 6-й позиции, по диагонали, бег. Прыжки (с поджатыми ногами).

Элементы украинского народного танца:

- Позиции и положения ног;
- Позиции и положения рук;
- Положения рук в парном массовом танце;
- «Веревочка» – простая, с переступаниями, в повороте;
- «Выхиястник» («Ковырялочка»);
- «Выхиястник» с открыванием ноги;
- «Бегунец»;
- «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Раздел 6 «Эстрадный танец».

Теория: Дискомузыка, дискотанец. Истоки дискотеки.

Практика:

Упражнения небольшой амплитуды:

- Неглубокие приседания.
- Пружинные шаги.
- Подъем на полупальцы.
- Движения руками.
- Прыжки и упражнения, стабилизирующие дыхание.
- Гибкость тела.
- Волна рук.
- Волна корпуса.
- Перегибы корпуса.

Музыкально-ритмическая координация.

Работа на координацию движений головы, рук и ног. Растяжка. Прыжок.

Раздел 7 «Бальный танец».

Теория: Краткое содержание танцевальных упражнений.

Практика: Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок), танцев «Полонез», «Кад-риль», «Вальс», «Полька», «Менуэт».

- Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 8 «Танцевальные игры».

Теория: Хореография как сценическое искусство.

Практика:

Этюды для развития выразительности движений:

- Образная пластика рук;
- «Фольклорные руки»;
- «Руки-эмоции»;
- «Руки-позиции»;
- «Руки импровизируют».

Этюды для развития воображения:

- Танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений (элементарные формы танцевальной импровизации);
- Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку – «Слушаем и фантазируем».

Планируемые результаты.

Предполагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

В задачу первого года обучения входит знакомство с позициями ног, рук, положением головы, корпуса во время исполнения простейших элементов, развитие элементарных навыков координации движений. Знакомство с простыми упражнениями у станка. На середине зала изучаются элементы и небольшие комбинации русского народного, эстрадных танцев. Развитие навыков координации движений и музыкального слуха.

Знать:

- правила поведения на занятиях;
- правила постановки корпуса;
- позиции рук, ног, головы в танце.

Уметь:

- распознавать характер музыки;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять простейшие танцевальные шаги;
- ориентироваться в пространстве;
- передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;
- переходить из одного движения в другое;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений;
- справляться с несложными танцевальными комбинациями.

Иметь навыки:

- чувства ритма, уметь отражать в движениях характер музыки;
- легкого шага с носка на пятку;
- выполнения партерной гимнастики.

Также к ожидаемым результатам нужно отнести созданные хореографические сюжетные народно-сценические, бальные, эстрадные

композиции. Выступление и участие в мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка и на середине зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений обучающихся. На втором году обучения укрепляется сила ног и стоп, развивается устойчивость, координация в исполнении упражнений у станка и на середине. Все движения экзерсиса изучаются, держась одной рукой за станок, вторая рука на поясе. Некоторые движения требуют preparation. Ряд движений сначала изучают в сторону, позднее вперед и назад в пол и на воздух под углом 25 гр., 45 гр., 90 гр. Освоение понятий и терминов классического танца. Продолжается изучение элементов и движений русского танца. Изучаются элементы украинского, белорусского танцев. Осваиваются элементы эстрадного танца.

Знать:

- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике;
- различные направления в хореографии;
- правила и логику построений из одних рисунков в другие;
- позиции рук, ног, головы в танце;
- такт и затакт;
- о динамических оттенках музыки;
- подготовительные движения рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- основные термины классического экзерсиса;
- знать точки плана класса, их расположение;

Уметь:

- выполнять экзерсис у танцевального станка;
- владеть центром тяжести тела;
- выполнять по заданию педагога упражнения по актерскому мастерству;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений;

- выполнять различные танцевальные шаги;
- передать настроение танца в соответствие с характером музыки.

Иметь навыки:

- выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Третий год обучения предполагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибы корпуса, полуповороты. Продолжается изучение элементов и движений русского танца. Изучаются элементы украинского, молдавского танцев. Изучаются элементы эстрадного танца, а также историко-бытового и бального танца.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа исполнения. Движения у станка исполняются, держась одной рукой за палку, вторая рука во II позиции. Изучаются полуповороты, позы arabesque.

Знать:

- правила культуры поведения на сценической площадке;
- основы постановочной и концертной деятельности;
- понимать специальную хореографическую терминологию на занятиях;
- знать правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце.

Уметь:

- выполнять основные ориентиры (рисунки) по инструкции педагога;
- уметь исполнять preparation;
- уметь исполнять движения на мелодию с затактовым настроением;
- акцентировать шаг на первую долю такта, передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок;
- чувствовать ракурс и позу;
- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;

- исполнять простейшие выстукивания, притопы и дроби русского танца, сочетающие ударные и безударные движения;
- применять актерское мастерство и сценическое перевоплощение, и выразительность в хореографических композициях, выражать образ в разном эмоциональном состоянии;
- выполнять самостоятельно задания на импровизацию.

Иметь навыки:

- артистичности, эмоциональности и выразительности;
- выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях.

Коллективно-порядковые навыки и умения:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам;
- наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала;
- строиться в колонну «по два»; перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

Музыкально-ритмические навыки и умения:

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- реагировать сменой движений на смену характера музыки;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений;
- самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент;

- реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять шаг польки, переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед и все плясовые движения;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
- самостоятельно менять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами;
- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;
- выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;
- самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;
- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;
- выполнять элементы классического, народно-сценического, эстрадного, историко-бытового и бального уроков;
- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»).

По итогам обучения у учащихся должны сформироваться универсальные учебные действия:

Виды универсальных учебных действий

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
Учащийся осознает смысл обучения и понимает личную ответственность за будущий результат; учащийся умеет делать нравственный выбор; учащийся способен к волевому усилию; у учащегося развита рефлексия; у учащегося сформирована учебная мотивация; учащийся умеет адекватно реагировать на трудности и не боится сделать ошибку.	Учащийся умеет составлять план действий; Учащийся осознает того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению, а также качество и уровень усвоения; учащийся может поставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; учащийся способен к волевому усилию; у учащегося развита рефлексия; учащийся владеет навыками результирующего, процессуального и прогностического самоконтроля; у учащегося сформирован внутренний план действий; учащийся перед тем, как начать действовать определяет последовательность действий.	Учащийся умеет слушать и слышать; умение выражать свои мысли, строить высказывание в соответствии с задачами коммуникации; учащийся может структурировать найденную информацию в нужной форме; может создавать устные и письменные высказывания; учащийся умеет выбирать наиболее подходящий способ решения проблемы, исходя из ситуации; учащийся владеет операциями сериация, классификация, умеет устанавливать причинно-следственные связи; учащийся может проанализировать ход и способ действий; у ребенка сформированы умения анализа и синтеза; учащийся умеет вести поиск и выделять необходимую информацию.	Учащийся умеет составлять план действий; учащийся умеет договариваться несиловыми методами; учащийся умеет вступать в диалог; учащийся может сотрудничать с другими людьми; учащийся умеет решать учебные проблемы, возникающие в ходе групповой работы, фронтальной работы; учащийся может отслеживать действия партнера; учащийся умеет слушать и слышать; умение выражать свои мысли, строить высказывание в соответствии с задачами коммуникации; учащийся может осуществлять продуктивное взаимодействие с детьми и взрослыми; учащийся может интегрироваться в группу сверстников.

Условия реализации программы.

1. Материально-технические.

2. Психолого-педагогические.

Для проведения занятий по хореографии необходима следующая материально-техническая база:

- Учебный класс для занятий – хорошо проветриваемое и освещенное помещение;
- Наличие оборудования для зала (зеркала, станки, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, столы, стулья, скамейки, коврики, мультимедийная система);
- Наличие у детей специальной формы и обуви для танцев;
- Комнаты для переодевания мальчиков и девочек;
- Комната для хранения сценических танцевальных костюмов реквизита и сценической обуви;
- Музыкальное сопровождение – технические средства обучения: звуко-техническое и видеооборудование (компьютер, музыкальный центр, микрофоны, пульт, DVD диски, USB носители, диски с записями);
- Наличие сценических костюмов для концертных номеров;
- Информационное обеспечение: списки рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники: учебные пособия, учебно-методическая литература, наглядные пособия.

Дополнительные источники: справочно-библиографические и периодические издания, поисковые системы, сайты интернета, сайты издательств.

Психолого – педагогические условия реализации программы

Для осуществления данной программы педагог должен иметь:

- специальное хореографическое и педагогическое образование;
- стаж работы с детьми;

- знания особенностей физического и психологического развития школьников разной возрастной категории;
- иметь опыт работы по различным направлениям хореографического искусства;
- педагог должен быть психологом, внимательно относиться к индивидуальности каждого ребёнка, должен быть гибким в плане построения занятия;
- необходим тесный контакт с родителями; педагог должен быть требовательным, добиваться от детей грамотного профессионального исполнения любых движений, различных па. Благодаря этому, артисты чувствуют себя уверенно на публичных выступлениях и могут эмоционально раскрыть характер той или иной постановки;
- педагог должен чувствовать настроение детей, их устремления, желания и возможности, в то же время, сам должен быть творческой, высоко духовной личностью, иметь широкий кругозор, идти в ногу со временем.

Методические материалы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная азбука» художественной направленности, т.е. творческого направления. Блоки могут меняться местами в зависимости от репертуара коллектива; от календарного графика мероприятий учебного заведения, областных и городских мероприятий и конкурсов. Таким образом, календарный учебный график отдельно взятой учебной группы может быть гибким, в него могут вноситься изменения.

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: отличается психология и физиология детей; различаются также физические способности учащихся, поэтому программой предусмотрены следующие **формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;

- индивидуальная;
- групповая;
- подгрупповые;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая;
- репетиционные (постановочные).

Групповые занятия включают в себя теоретическую и практическую части, которые связаны между собой.

Теоретическая часть включает в себя рассказ, беседу, показ и демонстрацию движений, упражнений, изучаемых элементов танца; просмотр видеоматериалов, изучение этнографических материалов (костюм, образ жизни, обычаи). На практических занятиях отрабатываются координация движений, ориентация в пространстве, чувство ритма, гибкость, выносливость, навыки выполнения хореографических движений, технических способов исполнения комбинаций, активное включение в творческий процесс (выполнение этюдов и предлагаемых импровизаций).

Индивидуальные занятия направлены на решение творческих задач, для отработки сложных хореографических элементов, отработки сольных моментов, а также для работы с отстающими детьми.

Репетиционные (постановочные) часы необходимы для осуществления постановочной работы со всем коллективом и участия в различных концертах.

Группы форм организации образования:

- По дидактической цели – вводное занятие; обучающее занятие; занятие по углублению знаний; практическое занятие; занятие по систематизации обобщению знаний; по контролю знаний, умений, навыков; комбинированные занятия.
- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – коллективно-творческое занятие, индивидуальное занятие, беседы, лекция, семинар, практикум, экскурсия, мастерская, конкурс, фестиваль, отчетный концерт, открытое занятие, «мозговой штурм», акция, защита проектов, мастер-класс, посиделки, поход, праздник, презентация, соревнование, спектакль,

студия, творческая мастерская, тренинг, турнир, фабрика, фестиваль, шоу, экскурсия, экзамен, экспедиция, эксперимент, эстафета, ярмарка.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть.

Основное место отводится практической репетиционной работе.

Структура занятия состоит из трех частей:

- **I часть** включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе (разминка). По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

- **II часть** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений (упражнения на середине зала, партер, танцевальные движения). По длительности – 1/2 общего времени занятия.

- **III часть** включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Поклон. По длительности – 1/6 общего времени.

Занятия для стартового уровня (1 год) проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке, но ненавязчиво, постепенно. Дети должны знать

хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры.

Одним из слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первых занятий надо работать над выразительностью образа в танце.

Методы обучения

В курсе обучения хореографии применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ;
- беседа;
- обсуждение;
- объяснение;
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

наглядную демонстрацию формируемых навыков — личный показ педагога, наблюдение, контраст, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая

помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы (репродуктивный, частично-поисковый, тренинг)

основаны на активной деятельности самих учащихся. Это:

- **Метод целостного освоения упражнений и движений**

объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- **Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- **Игровой метод** используется при проведении музыкально – ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Эмоциональный метод - подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Педагогические технологии:

- индивидуализации обучения;
- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- программированного обучения;
- модульного обучения;

- блочно-модульного обучения;
- дифференцированного обучения;
- разноуровневого обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- исследовательской деятельности;
- проектной деятельности;
- игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- коллективной творческой деятельности;
- портфолио;
- педагогической мастерской;
- образа и мысли;
- решения изобретательских задач;
- здоровьесберегающая технология.

Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Форма занятий	Методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1.	Вводные занятия.	Компьютер, телевизор, схемы, плакаты.	Беседа	Словесный, наглядный, практический, фронтальный, групповой. Диалог, показ иллюстраций, видео.	Опрос, коллективная рефлексия
2.	Ритмика.	Станки, зеркала, ноутбук, телевизор, флэш-карта, таблицы, схемы, видео-, аудиозаписи.	Комбинированное занятие, игра.	Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, фронтальный. Диалог, упражнения, анализ музыкального произведе-	Опрос, коллективная рефлексия.

				дения.	
3.	Партерная гимнастика.	Станки, зеркала, коврики, ноутбук, телевизор, флэш-карта, видео-, аудио записи.	Традиционное занятие, игра.	Наглядный, практический, репродуктивный, групповой, в парах. Игры, упражнения, показ, тренинг	Самостоятельная работа, контрольное занятие, зачет, коллективный анализ работ.
4.	Танцевальная азбука.	Станки, зеркала, коврики, ноутбук, телевизор, флэш-карта, видео-, аудиозаписи.	Традиционное занятие, игра.	Наглядный, практический, репродуктивный, групповой, в парах. Игры, упражнения, показ, тренинг.	Самостоятельная работа, контрольное занятие, зачет, коллективный анализ работ, самоанализ.
5.	Народно-сценический танец.	Станки, зеркала, ноутбук, телевизор, флэш-карта, видео-, аудиозаписи, таблицы, схемы.	Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, игра.	Наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, коллективно-групповой, в парах, индивидуальный. Упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, анализ произведения, упражнения, показ (исполнение) учителем, наблюдение, работа по образцу, тренинг.	Самостоятельная работа, контрольное занятие, зачет, коллективный анализ работ, самоанализ.
6.	Эстрадный танец.	Станки, зеркала, ноутбук, телевизор, флэш-карта, видео-, аудиозаписи, таблицы, схемы.	Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, игра.	Наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, коллективно-групповой, в парах, индивидуальный. Упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, анализ произведения, упражнения, показ (исполнение) учителем, наблюдение, работа по образцу, тренинг.	Самостоятельная работа, контрольное занятие, зачет, коллективный анализ работ, самоанализ.
7.	Бальный танец.	Станки, зеркала, ноут-	Традиционное занятие, ком-	Наглядный, практический, репро-	Самостоятельная работа,

		бук, телевизор, флэш-карта, видео-, аудиозаписи, таблицы, схемы.	бинированное занятие, практическое занятие, игра.	дуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, коллективно-групповой, в парах, индивидуальный. Упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, анализ произведения, упражнения, показ (исполнение) учителем, наблюдение, работа по образцу, тренинг.	контрольное занятие, зачет, коллективный анализ работ, самоанализ.
9.	Танцевальные игры. Сценическая мастерская.	Станки, зеркала, ноутбук, телевизор, флэш-карта, видео-, аудиозаписи, инвентарь для игр.	Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, игра.	Словесный, наглядный, практический, частично-поисковый, коллективный, групповой. Игры, упражнения, решение проблемных ситуаций. Упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, анализ произведения, упражнения, показ (исполнение) учителем, наблюдение, работа по образцу, тренинг.	Игра-испытание, коллективная рефлексия. Коллективный анализ работ, самоанализ. Опрос, контрольное занятие, концерт, самостоятельная работа, взаимозачет.

Формы аттестации.

Цель аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

Механизм выявления результатов реализации программы.

Виды контроля:

1. Начальный (или входной) мониторинг – проводится с целью определения уровня развития детей.
2. Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.
3. Промежуточная аттестация – определяет успешность развития учащегося и уровень усвоения им программы на определенном этапе обучения.
4. Итоговая аттестация – проводится по окончании изучения программы «Танцевальная азбука».

Учебно-тематический план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику и отчётный концерт.

В конце учебного года проводится промежуточная или итоговая аттестация. Аттестация проводится в соответствии с положением аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы данного года обучения.

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы.

Сроки проведения аттестации:

- промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле-мае;
- итоговая аттестация проводится в мае.

Способы определения результативности:

1. Педнаблюдения.
2. Педагогический анализ.

3. После изучения каждой темы на практических занятиях показать, какие приобрели навыки танцевальной деятельности на середине зала.

4. Контрольные упражнения у станка.

5. Танцевальные композиции.

6. Умение создать сценический образ.

7. Постановка законченного танца.

8. Участие в мероприятиях, конкурсах, концертах.

Подведение итогов по результатам освоения материала каждого этапа данной программы может проходить также в форме отчетных итоговых концертов, фестивалей, конкурсов, итоговых занятий, защиты творческой работы или проекта, итоговых занятий, тестирования. Индивидуальные итоги заносятся в карту результата аттестации, в педагогический дневник, в портфолио учащихся.

Оценочные материалы.

Основная форма подведения итогов – зачет. Критериями оценки результативности обучения являются уровень теоретической и практической подготовки учащихся.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит **десятибалльная система оценки успеваемости.**

Баллы текущего и промежуточного контроля вносятся в общую ведомость.

Таблица перевода баллов.

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Оценки	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого этапа обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Промежуточная аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по специальной шкале:

- полностью освоивших программу дополнительного образования – высокий уровень (9-10 баллов); освоивших программу не в полном объеме – средний уровень (5-7 баллов);
- освоивших программу в минимальном объеме – низкий уровень ниже среднего (0-4 балла).

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе в хореографическом объединении предполагает соотнесение следующих параметров и критериев.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому предмету, 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.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

**Параметры и критерии оценивания
уровня хореографической подготовки**

Параметры	Критерии
Балетные данные	• осанка • выворотность • танцевальный шаг • подъем стопы • гибкость • прыжок
Музыкально-ритмические способности	• чувство ритма • координация движений • нервная • мышечная • двигательная • музыкально-ритмическая координация
Сценическая культура	• эмоциональная выразительность • создание сценического образа

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник его соединения с тазовым поясом.

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок. Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

**Уровни развития параметров,
определяющих эффективность хореографической подготовки
на всех этапах**

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	- Хорошая осанка - Отличная выворотность (в бедрах, голенях и стопах) - Танцевальный шаг от 120⁰ - Высокий подъем стопы - Очень хорошая гибкость - Легкий высокий прыжок	- Не очень хорошая осанка - Выворотность в 2 из 3 суставов - Танцевальный шаг 90⁰ - Средний подъем - Не очень хорошая гибкость - Легкий средний прыжок	- Плохая осанка - Выворотность в 1 из 3 суставов - Танцевальный шаг ниже 90⁰ - Низкий подъем - Плохая гибкость - Нет прыжка
Музыкально-ритмические способности	- Отличное чувство ритма - Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) - нервная - мышечная - двигательная - Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку	- Среднее чувство ритма - Координация движений 2 показателя из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	- Нет чувства ритма - Координации движений 1 показатель из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура	- Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене - создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ	- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене - Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ	- Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене - Не может создать сценический образ

Список используемых источников:

Для педагога:

1. «Закон об образовании».
2. ФГОС второго поколения.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – Москва, Ральф, 2001
4. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – Санкт-Петербург, 1996
5. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение -М., 2002
6. Богданов Г. Урок русского народного танца. – Москва, 1995
7. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». – Ленинград, Искусство, 1980
8. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 1977 г.
9. Горский Б.А. Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей. // Дополнительное образование – 2003 - №1.
10. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала», – М: Владос, 2004.
11. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора, медицинский взгляд на танцы и тренировки. Изд. «Новое слово» - 2004.
12. Захаров В.М. Танцы народов мира. – М., 2001.
13. Ивановский Н.П. Бальный танец. – Калининград, 2004.
14. Кауль Н.Н. Как научить танцевать – Ростов, 2004.
15. Климов А. Основы русского народного танца – М., 2004.
16. Кулагина И.Е. «Художественное движение» Программы дополнительного образования Министерства образования Высшей школы РФ, 2005.
17. Мур А. Бальные танцы – М., 2004.
18. Мур А. Начальный курс танца – М., 2002.
19. Передреева О.Б. Что такое программа дополнительного образования нового поколения. // Дополнительное образование. – 2003. – №3.
20. Полятков С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, 2005
21. Роот З. Танцы с нотами – М., 2006.

22. Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным учреждениям. СанПиН:2003.

23. Сивкова М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки (методические рекомендации) – Сывтывкар, 2004.

Для обучающихся:

1. Журналы «Искусство». Подшивка за 1998-2007 гг.
3. Журналы «Балет». Подшивка за 2000-2008 гг. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство», 1986
4. Видеоматериалы концертов, выступлений танцевальных коллективов.

Рекомендуемые сайты:

<http://www.horeograf.com/page/35>

<https://infourok.ru/drugoe.html>

<https://www.youtube.com/user/DANCEHELP>

<https://ok.ru/group56757926625312/topics>

<https://www.livelib.ru/selection/793549-v-pomosch-horeografu>

<http://dancewow.ru/films/russkie-tanetsi>

<http://lessons-pv.ru/tanci-813.html>

<https://www.youtube.com/>

<http://www.ortodance.ru/>

Календарный учебный график.

Общее количество учебных недель – 108 (36 недель в год).

Количество учебных дней – 252.

Начало занятий – со 2 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			«Давайте познакомимся!» Основные правила поведения в танцевальном зале. Инструктажи по ТБ и ПБ.	2	Вводное занятие. Беседа. Лекция.	Хореографический зал.	Опрос.
			Введение в программу. План работы на год. «Что такое танец?» Пространство и мы. Знакомство со сценой.	2	Вводное занятие. Беседа. Лекция.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			3 кита в музыке. Постановка корпуса. Позиции рук, ног. Игры для создания доверительных отношений в группе.	2	Обучающее занятие, игра.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Опрос.
			Разучивание комплекса партерной гимнастики. Передвижение в пространстве. Правила передвижения по сцене. Игры для создания доверительных отношений в группе.	2	Обучающее занятие, игра.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ работы.
			Характер музыки. Музыкально-ритмические игры. Разучивание комплекса партерной гимнастики. Игры на внимание.	2	Обучающее занятие, игра.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ работы.
			Темп музыки. Разучивание комплекса партерной гимнастики. Игры на внимание.	2	Обучающее занятие, игра.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ
			Музыкально-ритмические игры. Ориентационно-пространственные упражнения. Разучивание комплекса партерной гимнастики.	2	Практическое занятие. Игра.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ работы.

			Музыкально-ритмические игры. Ориентационно-пространственные упражнения. Разучивание комплекса партерной гимнастики.	2	Практическое занятие. Игра.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ работы.
			Музыкально-ритмические игры. Ориентационно-пространственные упражнения. Разучивание комплекса партерной гимнастики.	2	Практическое занятие. Игра.	Хореографический зал.	Контрольное занятие.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Партерная гимнастика.	2	Традиционный урок. Игра.	Хореографический зал.	Опрос.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Партерная гимнастика.	2	Традиционный урок. Игра.	Хореографический зал.	Самоанализ.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Партерная гимнастика.	2	Традиционный урок. Игра.	Хореографический зал.	Самоанализ.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Партерная гимнастика.	2	Традиционный урок. Игра.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Партерная гимнастика.	2	Традиционный урок. Игра.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Партерная гимнастика.	2	Традиционный урок. Игра.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.

			вальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Партерная гимнастика.		ный урок. Игра.	ческий зал.	рефлексия. Самоанализ.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Партерная гимнастика.	2	Традиционный урок. Игра.	Хореографический зал.	Зачет.
			Музыкально-ритмические игры. Начальные элементы экзерсиса: Demi plie и Grand plie по 1, 2, 6 позициям (лицом к станку).	2	Комбинированный урок. Игры.	Хореографический зал.	Опрос.
			Музыкально-ритмические игры. Начальные элементы экзерсиса: Battement tendu jete pique.	2	Комбинированный урок. Игры.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.
			Музыкально-ритмические игры. Начальные элементы экзерсиса: Rond de jambe.	2	Комбинированный урок. Игры.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.
			Музыкально-ритмические игры. Начальные элементы экзерсиса: Grand battement jete.	2	Комбинированный урок. Игры.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.
			Музыкально-ритмические игры. Начальные элементы экзерсиса. Закрепление.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний. Игра.	Хореографический зал.	Контрольное занятие.
			Эстрадный танец. Отличительные особенности эстрадного танца. Виды эстрадных танцев.	2	Обучающее занятие.	Хореографический зал.	Опрос.
			Использование музыкально-хореографических элементов в танцах образно - имитационного характера. Знакомство с элементами детского эстрадного танца.	2	Практическое занятие. Обучающее занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.

			Разучивание эстрадного экзерсиса. Пластика. Движения на пластику, координацию. Образные игры.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание элементов эстрадного танца.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Взаимо-зачет.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание элементов эстрадного танца.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Взаимо-зачет.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание элементов эстрадного танца.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Взаимо-зачет.
			Музыкально-ритмические игры. Постановка эстрадного танца. Знакомство с сюжетом и музыкой к танцу.	2	Коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Музыкально-ритмические игры. Танцевальные связки.	2	Практическое занятие. Игры.	Хореографический зал.	Взаимо-зачет.
			Музыкально-ритмические игры. Танцевальные связки.	2	Практическое занятие. Игры.	Хореографический зал.	Взаимо-зачет.
			Музыкально-ритмические игры. Танцевальные связки.	2	Практическое занятие. Игры.	Хореографический зал.	Взаимо-зачет.
			Музыкально-ритмические игры. Танцевальные связки.	2	Практическое занятие. Игры.	Хореографический зал.	Контрольное занятие.
			Музыкально-ритмические игры. Рисунок танца.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические игры. Рисунок танца.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические игры. Рисунок танца.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические игры. Рисунок танца.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.

						зал.	работ.
			Изучение и постановка танца. Отработка правильности движений.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Изучение и постановка танца. Отработка правильности движений.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений. Эмоции в танце.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений. Эмоции в танце.	2	Репетиция. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Сюжет танца.	2	Репетиция. Игры.	Актный зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца.	2	Репетиция. Игры.	Актный зал.	Контрольное занятие.
			Работа над пройденным материалом. Отработка ошибок.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний. Игры.	Актный зал.	Коллективный анализ работ.
			Работа над пройденным материалом. Отработка ошибок.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Работа над пройденным материалом. Работа над образом. Образные игры.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.

					Игры.		
			Работа над пройденным материалом. Работа над образом. Образные игры.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Стилизованный танец. Сюжетный танец.	2	Обучающее занятие.	Хореографический зал.	Опрос.
			Постановка танца. Знакомство с сюжетом и музыкой к танцу.	2	Практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание элементов сюжетного танца.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание элементов сюжетного танца.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание элементов сюжетного танца.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание элементов сюжетного танца.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Самоанализ.
			Музыкально-ритмические игры. Разучивание элементов сюжетного танца.	2	Обучающее занятие. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические игры. Танцевальные связки.	2	Практическое занятие. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические игры. Танцевальные связки	2	Практическое занятие. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические игры. Танцевальные связки.	2	Практическое занятие. Игры.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Музыкально-ритмические	2	Практи-	Хорео-	Кон-

			игры. Танцевальные связи.		ческое занятие. Игры.	графический зал.	трольное занятие.
			Постановка танца. Рисунок танца.	2	Репетация.	Хореографический зал.	Опрос.
			Постановка танца. Рисунок танца.	2	Репетация.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Постановка танца. Рисунок танца.	2	Репетация.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Постановка танца. Рисунок танца.	2	Репетация.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.		Репетация.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Репетация.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Творческая мастерская.	Актовый зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце. Подготовка к концерту.	2	Творческая мастерская.	Актовый зал.	Зачет.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце. Подготовка к концерту.	2	Творческая мастерская.	Актовый зал.	Коллективный анализ работ.
			Викторина «Путешествие в мир танца».	2	Викторина	Хореографический зал	Игра-испытание. Тестирование
			Подготовка и проведение промежуточной аттестации.	2	Занятие по контролю	Хореографический зал	Контрольное занятие
			Работа над пройденным материалом.	2	Занятие по обобщению и систематизации знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.

			Работа над пройденным материалом.	2	Занятие по обобщению и систематизации знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Анализ деятельности коллектива за год.	2	Посиделки.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			Основные правила поведения в танцевальном зале. Инструктажи по ТБ и ПБ. Введение в программу. План работы на год. Повторение пройденного.	2	Вводное занятие. Беседа. Лекция.	Хореографический зал.	Опрос.
			Строение музыкального произведения. Повторение комплекса партерной гимнастики. Постановка корпуса, рук, ног.	2	Обучающее занятие, игра.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Опрос.
			Куплетные формы муз.произведений. Ориентационно-пространственные упражнения.	2	Обучающее занятие, игра.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ работы.
			Музыкально-ритмические игры. Повторение классического экзерсиса. Упражнения на освоение сценического пространства.	2	Практическое занятие. Игра.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ работы.
			Ориентационно-пространственные упражнения. Классический экзерсис.	2	Традиционное занятие. Практическое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Муз.темп исполнения номера. Различие классического и	2	Обучающее, коллек-	Хореографический	Коллективная

			народного экзерсиса.		тивно-творческое занятие.	зал.	ре-флексия. Опрос.
			Народно-сценический танец. Виды народных танцев. Отличительные особенности. Характерные положения рук, ног в народном танце. Поклон. Народный экзерсис.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная ре-флексия. Опрос.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. Виды шагов в народном танце. Приотпы. Подготовка к дробям.	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная ре-флексия. Самоанализ.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. Подготовка к веревочке. «Ковырялочка», «Выхлястник».	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная ре-флексия. Самоанализ.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. Закрепление пройденных элементов.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Самоанализ.
			Народно-сценический танец. Припадание.	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная ре-флексия. Самоанализ.
			Народно-сценический танец. Хлопки и хлопшки.	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия Самоанализ.

					ое занятие.		
			Народно-сценический танец. Присяжки.	2	Обуча- ющее, практи- ческое, коллек- тивно- творче- ское за- нятие.	Хорео- графи- ческий зал.	Кол- лек- тивная ре- флек- сия. Само- анализ.
			Использование музы- кально- хореографи- ческих элементов в тан- цах образно - имита- ционного характера. Знакомство с элемен- тами русского народ- ного танца.	2	Обуча- ющее, практи- ческое, коллек- тивно- творче- ское за- нятие.	Хорео- графи- ческий зал.	Собе- седо- вание.
			Разучивание элемен- тов русского народно- го танца. Сюжетный танец.	2	Обуча- ющее, практи- ческое, коллек- тивно- творче- ское за- нятие.	Хорео- графи- ческий зал.	Кол- лек- тивная ре- флек- сия.
			Разучивание элемен- тов русского народно- го танца. Музыкально- ритмические игры	2	Обуча- ющее, практи- ческое, коллек- тивно- творческ ое занятие.	Хорео- графи- ческий зал.	Игра- испы- тание.
			Разучивание элемен- тов русского народно- го танца. Музыкально- ритмические игры.	2	Обуча- ющее, практи- ческое, коллек- тивно- творче- ское за- нятие.	Хорео- графи- ческий зал.	Кол- лек- тивный анализ работ.
			Знакомство с сюжетом танца, с музыкой. Анализ музыкального произведения. Созда ние сценического образа	2	Практи- ческое занятие. «Мозгово й штурм»	Хорео- графи- ческий зал	Кол- лек- тивная рефлекс ия.
			Соединение движений в танцевальные ком-	2	Тради- ционное	Хорео- графи-	Кол- лек-

			бинации-связки. Пространственные игры.		занятие. Репетиция.	ческий зал.	тивная рефлексия.
			Танцевальные связки. Пространственные игры.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Игра-испытание.
			Отработка танцевальных связок. Музыкально-образные игры.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	2		Хореографический зал.	Контрольное занятие. Репетиция
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.

			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция	Хореографический зал.	Взаимозачет
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.

			Отработка танца.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Актовый зал	Контрольное занятие.
			Отработка танца.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Актовый зал	Взаимозачет.
			Марш, полька, вальс. Отличительные особенности. Работа над образом. Танцевальные импровизации. Сочинение танцевальных этюдов.	2	Обучающее занятие. Практикум.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Эстрадный танец. Виды и классификация эстрадных танцев. Отличительные особенности. Характерные положения рук, ног в эстрадном танце. Техника изоляции.	2	Обучающее занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Собеседование.
			Эстрадный танец. Использование музыкально-хореографических элементов в танцах образно - имитационного характера.	2	Занятие по углублению знаний. Практикум.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Эстрадный танец. Основные шаги.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Эстрадный танец. Основные движения корпуса.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Эстрадный танец. Прыжки.	2	Обучающее, коллек-	Хореографический	Коллективная

					тивно-творческое занятие.	зал.	ре-флексия.
			Эстрадный танец. Пластика. Движения на пластику, координацию.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Эстрадный танец. Танцевальные элементы.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Контрольный урок.
			Эстрадный танец. Танцевальные элементы.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Эстрадный танец. Танцевальные элементы.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Знакомство с сюжетом танца, с музыкой. Анализ музыкального произведения. Создание сценического образа.	2	Практическое занятие. «Мозговой штурм».	Хореографический зал.	Собеседование. Коллективная ре-флексия.
			Постановка эстрадного танца. Соединение танцевальных элементов в танцевальные комбинации-связки.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективная ре-флексия.
			Разучивание танцевальных связок. Музыкально-ритмические игры.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Самонализ.
			Разучивание танцевальных связок. Му-	2	Традиционное	Хореографический	Самонализ.

			зыкально-ритмические игры.		занятие. Репетиция.	ческий зал.	
			Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Самонализ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Самонализ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Викторина «Путешествие в мир танца».	2	Викторина.	Хореографический зал.	Игра-испытание. Тестирование
			Работа над пройденным материалом. Отработка ошибок.	2	Занятие по систематизации и обобщению.	Хореографический зал.	Контрольное занятие.

					нию знаний.		
			Подготовка и проведение промежуточной аттестации.	2	Занятие по контролю ЗУНов.	Хореографический зал.	Контрольное занятие. Зачет.
			Работа над пройденным материалом. Работа над образом. Образные игры.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Работа над образом. Танцевальные импровизации. Сочинение танцевальных этюдов.	2	Коллективно-творческое занятие – творческая мастерская.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка пройденных танцев. Отработка ошибок. Работа над образом.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Актный зал	Взаимозачет.
			Работа над пройденным материалом.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Анализ деятельности коллектива за год.	2	Посиделки.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.

Календарный учебный график. 3 год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Ко л- во ча со в	Форма занятия	Место прове- дения	Форма кон- троля
			Основные правила поведения в танцевальном	2	Вводное занятие.	Хореографический зал.	Опрос.

			зале. Инструктажи по ТБ и ПБ. Введение в программу. План работы на год. Повторение пройденного.		Беседа. Лекция.	ческий зал.	
			Понятие метроритма. Повторение комплекса партерной гимнастики. Постановка корпуса, рук, ног.	2	Обучающее занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Опрос.
			Понятие пауз. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального произведения.	2	Обучающее занятие.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ работы.
			Музыкально-ритмические игры. Повторение классического экзерсиса. Шаги и бег в характере классического танца.	2	Практическое занятие.	Хореографический зал.	Опрос. Коллективный анализ работы.
			Такт, затакт. Акцентирование. Классический экзерсис.	2	Традиционное занятие. Практическое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Опрос.
			Музыкальные жанры. Упражнения, укрепляющие мышцы спины, гибкость позвоночника. Классический экзерсис.	2	Обучающее занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Опрос.
			Народно-сценический танец. Виды народных танцев. Отличительные особенности. Характерные положения рук, ног в народном танце. Поклон. Народный экзерсис.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Опрос.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. Виды шагов в народном танце.	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. «Припадание».	2	Обучающее, практическое, коллек-	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоана-

					тивно-творческое занятие.		лиз.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. Подготовка к «Веревочке». «Моталочка».	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. Подготовка к веревочке. «Ковырялочка», «Выхлястник».	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. «Веревочка». «Выхлястник». «Голубец».	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Самоанализ.
			Народно-сценический танец. Народный экзерсис. Закрепление пройденных элементов.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Зачет.
			Народно-сценический танец. Дробные выступления.	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Самоанализ.
			Использование музыкально-хореографических элементов в танцах образно - имитационного характера. Знакомство с элементами русского народного танца.	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Собеседование.

			Разучивание элементов русского народного танца. Сюжетный танец.	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Стилизованный народный танец. Разучивание элементов.	2	Обучающее, практическое, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Знакомство с сюжетом танца, с музыкой. Анализ музыкального произведения. Создание сценического образа.	2	Практическое занятие. «Мозговой штурм».	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Собеседование.
			Разучивание элементов стилизованного народного танца.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Разучивание элементов стилизованного народного танца.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Игра-испытание.
			Соединение элементов в танцевальные комбинации-связки.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Танцевальные связки в стилизованном народном танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Танцевальные связки в стилизованном народном танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Отработка танцевальных связок. Музыкально-образные игры.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.

			Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Контрольное занятие.
			Рисунок танца.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Рисунок танца.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Рисунок танца.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.

			Отработка танца. Работа над характером танца.	2	Традиционное	Хореографический	Коллективный
			Эмоции в танце.		занятие. Репетиция.	зал.	анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет
			Работа над пройденным материалом. Отработка ошибок.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Работа над пройденным материалом. Работа над образом. Этюды для развития выразительности движений.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Работа над образом. Танцевальные импровизации. Сочинение танцевальных этюдов.	2	Обучающее занятие. Практикум.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.

			Эстрадный танец. Виды и классификация эстрадных танцев. Отличительные особенности. Характерные положения рук, ног в эстрадном танце. Техника изоляции.	2	Обучающее занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия. Собеседование.
			Эстрадный танец. Гибкость тела. Пластика рук.	2	Занятие по углублению знаний. Практикум.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Эстрадный танец. Шаги. «Волна» корпуса, «Волна» рук.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Эстрадный танец. Основные движения корпуса.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Эстрадный танец. Прыжки.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Эстрадный танец. Пластика. Движения на пластику, координацию.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Эстрадный танец. Танцевальные элементы.	2	Обучающее, коллективно-творческое занятие.	Хореографический зал.	Контрольный урок.
			Эстрадный танец. Танцевальные элементы.	2	Обучающее, коллек-	Хореографический	Взаимозачет.

					тивно-творческое занятие.	зал.	
			Знакомство с сюжетом танца, с музыкой. Анализ музыкального произведения. Создание сценического образа.	2	Практическое занятие. «Мозговой штурм».	Хореографический зал.	Собеседование. Коллективная рефлексия.
			Постановка эстрадного танца. Соединение танцевальных элементов в танцевальные комбинации-связки.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Разучивание танцевальных связок. Музыкально-ритмические игры.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Самоанализ.
			Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективная рефлексия.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Отработка правильности движений. Отработка синхронности музыки и движений.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Самоанализ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Самоанализ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка танца. Работа над характером танца. Эмоции в танце.	2	Традиционное занятие. Репетиция.	Хореографический зал.	Взаимозачет.

			Викторина «Путешествие в мир танца».	2	Викторина.	Хореографический зал.	Игра-испытание. Тестирование.
			Работа над пройденным материалом. Отработка ошибок.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Контрольное занятие.
			Работа над пройденным материалом. Отработка ошибок.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Опрос.
			Подготовка и проведение промежуточной аттестации.	2	Занятие по контролю ЗУНов.	Хореографический зал.	Контрольное занятие. Зачет.
			Работа над пройденным материалом. Работа над образом. Этюды для развития воображения.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Работа над образом. Танцевальные импровизации. Сочинение танцевальных этюдов.	2	Коллективно-творческое занятие – творческая мастерская.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.
			Отработка пройденных танцев. Отработка ошибок. Работа над образом.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Актный зал	Взаимо-зачет.
			Работа над пройденным материалом.	2	Занятие по систематизации и обобщению знаний.	Хореографический зал.	Коллективный анализ работ.

			Анализ деятельности коллектива за год.	2	Поси- делки.	Хорео- графи- ческий зал.	Коллек- тивная рефлек- сия.
--	--	--	---	---	-----------------	------------------------------------	--------------------------------------

Голоссарий

Адажио (итал.) – медленно, спокойно. Обозначение медленного темпа.

Аллегро (итал.) – веселый, радостный. Быстрый, оживленный музыкальный темп.

Антраша (франц.) – скрещенный. Прыжок, во время которого ноги несколько раз разводятся и быстро скрещиваются.

Антре (франц.) – Танцевальный выход на сцену одного или нескольких исполнителей.

Апломб (франц.) – равновесие, самоуверенность. Умение сохранять в равновесии все части тела.

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

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

Батман (франц.) – размах, биение. Группа движений работающей ноги.

Батман дэвэллоппэ – раскрытие ноги на 90 градусов.

Батман фондю – мягкое тающее движение.

Батман тандю – отведение и приведение прямой ноги.

Бурре, па-де-бурре (франц.) – набивать. Мелкие танцевальные шаги.

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.

Гранд (франц.) – большой. Обозначает максимально выраженную сущность движения.

Глиссад – скользящий по полу прыжок.

Деми (франц.) — полу-, наполовину. Этот термин указывает на исполнение только половины движения.

Дубль (франц.) – двойной. Термин указывает на двойное исполнение па.

Жете (франц.) — бросать, кидать. Термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

Кабриоль (франц.) – прыжок. Один из сложных прыжков в классическом танце, когда одна нога ударяется о другую снизу вверх один или несколько раз.

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

Пар терр (франц.) – на земле. Термин, указывающий на то, что движение выполняется на полу.

Па-де-баск (франц.) – шаг баска. Вид прыжка с одной ноги на другую.

Па-де-ша (франц.) – шаг кошки. Прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки.

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

Па-де-де (франц.) – танец вдвоем. Пожалуй, самый известный сложный парный танец, состоящий из антре, адажио, вариации танцовщика, вариации танцовщицы и коды.

Па-де-труса (франц.) – танец втроем. Одна из разновидностей классического танца, в котором участвуют три исполнителя.

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

Пассе (франц.) – проходить. Путь работающей ноги при переходе из одной позы в другую, связующее движение.

Пор-де-бра – упражнения для рук, корпуса, головы.

Пти (франц.) – маленький. Термин, применяемый для обозначения малых движений.

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

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

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

Релеве (франц.) – поднимать. Подъем на полупальцы или пальцы. Ронд-де-жамб-партэр (ан-лер) – круг ногой по полу (в воздухе). Сотэ – прыжок на месте по позициям.

Сюиви (франц.) – последовательный, связный. Па де бурре сюиви – непрерывные мелкие переступания с ноги на ногу на пальцах, которые способ-ствуют плавному передвижению по сцене.

Сюр ле-ку-дэ-пье – положение одной ноги на щиколоке другой.

Тур (франц.) – оборот, поворот. Поворот тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов. Имеется множество разновидностей. В женском танце тур – то же самое, что у мужчин пируэт. Тур шэнэ – быстрые связующие повороты один за другим.

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

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

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

Элевация (франц.) – подъем, возвышение. Природная способность танцовщика исполнять высокие прыжки с перемещением в пространстве (проле-том) и фиксацией в воздухе той или иной позы.

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

Позиции ног в классическом танце.

Первая позиция – 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.

Вторая позиция – Для того, чтобы встать во вторую позицию, 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 позиция – Техника выполнения третьей позиции: ноги, как и всегда, прямые. Пятка правой стопы приставляется к середине левой, либо наоборот, носки при этом смотрят в стороны.

Четвёртая позиция – Выставляется правая нога перед левой на расстояние стопы. Затем обе ноги разворачиваются носками наружу так, чтобы они стали параллельны пяткам.

Пятая позиция – Нужно плотно прижать правую и левую ступни, носки которых направлены в разные стороны. То есть пятка одной ноги смыкается с носком другой. В эту позу легче всего перейти из третьей. Нельзя забывать о распределении веса и сохранении устойчивого положения. В позиции нужно стоять свободно, так как она является только началом танцевального движения.

Позиции рук в классическом танце.

Подготовительная позиция – руки опущены, но перед собой создают плавный овал. Пальцы рук не соприкасаются с друг другом. Большой палец спрятан в ладонь.

Первая позиция – руки на уровне рёбер, перед собой, создают чуть вытянутый круг. Пальцы рук не соприкасаются.

Вторая позиция – руки на уровне рёбер, разведены чуть в стороны. Руки образуют покатые склоны. Третья позиция – руки наверху, но так что бы вы их видели. Плечи опущены, руки создают овал. Пальцы рук не соприкасаются. Большой палец спрятан в ладони.

В народном танце используется:

5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V.

5 прямых:

I прямая (VI) - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

- обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.

IV - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

5 свободных.

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся на направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

2 закрытые.

I - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.

II - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук.

1. 7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4

других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

Комплекс упражнений для разминки и партерной гимнастики

Упражнения для разминки.

Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы - повороты, наклоны;
- рук - поднятие, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса - повороты, наклоны влево, вправо;
- ног - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук;

-сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по

VI, невыворотной I, позициям ног;

- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Комплексы упражнений партерной гимнастики.

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с

захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение;

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

- «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

Упражнение для развития танцевального шага.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью). В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

- виды «шпагатов» - продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением вытягиванием стоп в воздухе;

- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях

(при сутулой спине);

- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Лист согласования к документу № ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА» от 27.08.2024
Инициатор согласования: Захарова М.Н. Директор
Согласование инициировано: 27.08.2024 13:25

Лист согласования					Тип согласования: последовательное
№	ФИО	Передано на визу	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Захарова М.Н.	27.08.2024 - 13:25		 Подписано 27.08.2024 - 13:26	-