

**Управление образования  
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята  
педагогическим советом  
МБУДО «Центр внешкольной работы»  
Приволжского района г.Казани  
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «Центр внешкольной  
работы» Приволжского района г.Казани

\_\_\_\_\_  
М.П.Ремизова  
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СТУДИЯ ТАНЦА «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»**

Направленность: художественная  
Уровень: Углубленный  
Срок реализации: 9 лет  
Возраст обучающихся: 6 – 15 лет

Авторы-составители:  
Сорокина Лилия Валериевна,  
Коткова Татьяна Васильевна,  
педагоги дополнительного образования  
Хакимова Ирина Александровна  
методист

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка к разноуровневой программе.....	7
II Модуль «Ознакомительный».....	13
III. Модуль «Преобразование 5+» (стартовый уровень).....	30
IV. Модуль «Преобразование-параллель-старт » (начальный базовый уровень)...	58
V. Модуль «Преобразование-параллель » ( базовый уровень).....	88
VI. Модуль «Преобразование-вектор» (продвинутый уровень).....	122
VII.Модуль «Актерское мастерство в хореографии».....	
VIII.Модуль «Детская йога».....	
IX. Приложения .....	

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия танца “Преображение”»
3.	Направленность программы	Художественная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Сорокина Лилия Валериевна педагог дополнительного образования
4.2.		Коткова Татьяна Васильевна педагог дополнительного образования
4.3.		Хакимова Ирина Александровна, методист
5.	Сведения о программе	Дополнительная общеобразовательная модульная программа «Студия танца “Преображение”»
5.1	Срок реализации	Первый модуль <b>«Ознакомительный»</b> ( <i>общекультурный этап обучения</i> ) - срок реализации 1 год Второй модуль <b>Программа «Преображение 5+»</b> ( <i>стартовый этап обучения</i> ) – срок реализации 2 года обучения Третий модуль <b>Программа «Преображение-параллель-старт»</b> ( <i>начальный базовый этап обучения</i> ) – срок реализации 2 лет обучения Четвертый модуль <b>Программа «Преображение-параллель»</b> ( <i>базовый этап обучения</i> ) – срок реализации 3 года обучения Пятый модуль <b>Программа «Преображение-вектор»</b> ( <i>продвинутый этап обучения</i> ) – срок реализации 1 год обучения Тематический модуль <b>«Актерское мастерство в хореографии»</b> - срок реализации 1 год. Тематический модуль <b>«Детская йога»</b> - срок реализации 1 год.
5.2	Возраст обучающихся	Программа рассчитана на детей от 5 до 16 лет
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации	- дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая - разноуровневая  - модульная
5.4	Цель программы	Развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование, художественное образование, эстетическое воспитание, духовно-нравственное развитие детей средствами хореографии.
5.5.	Учебные курсы/ дисциплины/ разделы в соответствии с учебным планом	1. Гимнастика с элементами акробатики 2. Классический танец 3. Основы хореографии 4. Современная хореография

5.6	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<p>Первый модуль <b>«Ознакомительный»</b> (<i>общекультурный этап обучения</i>) - срок реализации 1 год (старший дошкольный возраст)</p> <p>Второй модуль <b>Программа «Преобразование 5+»</b> (<i>стартовый этап обучения</i>) – срок реализации 2 года обучения (старший дошкольный и младший школьный возраст);</p> <p>Третий модуль <b>Программа «Преобразование-параллель-старт»</b> (<i>начальный базовый этап обучения</i>) – срок реализации 2 лет обучения (средний школьный возраст);</p> <p>Четвертый модуль <b>Программа «Преобразование-параллель»</b> (<i>базовый этап обучения</i>) – срок реализации 3 года обучения (средний школьный возраст);</p> <p>Пятый модуль <b>Программа «Преобразование-вектор»</b> (<i>продвинутый этап обучения</i>) – срок реализации 1 год обучения (старший школьный возраст).</p> <p>Тематический модуль <b>«Актерское мастерство в хореографии»</b> - срок реализации 1 год.</p> <p>Тематический модуль <b>«Детская йога»</b> - срок реализации 1 год.</p>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Учебное занятие.</p> <p>Мастер-класс.</p> <p>КТД.</p> <p>Индивидуальная и коллективная деятельность.</p> <p>Проектная деятельность.</p> <p>Творческие мастерские.</p> <p>Участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня.</p> <p>Участие в инновационном гражданско-патриотическом проекте учреждения «Наследники Отечества».</p> <p>Участие в социальном благотворительном проекте «Территория добра».</p>
7.	Формы мониторинга результативности	<p>Творческая карта учащихся.</p> <p>Банк достижений учащихся (конкурсы, фестивали, проекты).</p> <p>Входящая, промежуточная, итоговая диагностика.</p> <p>Тестирование, открытые занятия.</p> <p>Итоговые мероприятия внутри коллектива: зачёты, мини – концерты, праздники и пр.</p>
8.	Результативность реализации программы	
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2023
10	Рецензенты	<p>1. Герасимова Надежда Владимировна, заместитель директора по УВР МБУДО «ЦВР» Приволжского района г.Казани</p> <p>2. Бибишев В.Л. - методист</p>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

*Направленность* дополнительной общеразвивающей программы «Студии танца «Преображение» – художественная.

*Правовая основа программы:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 г. №10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани
- Положение о порядке, разработке, утверждении и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани

### **Актуальность программы**

Искусство хореографии имеет многовековую историю. Несмотря на это, интерес к ней не ослабевает, напротив, с каждым годом укрепляется и развивается на основе диалектического разнообразия, которое вносят в жизнь новые поколения танцоров и хореографов. Хореография – один из самых востребованных видов творческой деятельности учащихся в системе дополнительного образования, обладающий несомненным развивающим и воспитательным потенциалом. Занятия танцами учат красоте и выразительности движений, формируют правильную осанку, развивают музыкальность и чувство ритма. Хореография оказывает комплексное воспитательное влияние на физическую и духовную культуру человека. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека, особенно ребенка, обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения между людьми. Занятия танцем помогают воспитывать волевые качества и характер человека.

Танец – это источник эстетического удовлетворения. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуется точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные движения и па.

В танцевальном искусстве красота и совершенство форм неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. С помощью танца обеспечиваются такие условия для человеческой деятельности, которые помогают раскрыть ребенку его творческий потенциал и нравственные возможности личности.

Вместе с тем, практика показывает, что в условиях разнообразия видов деятельности, которые предлагаются сегодня учащимся в условиях дополнительного образования, многие из них не способны освоить искусство танца во всей его полноте, проходя долгий и трудный путь обучения по многолетней программе. Интерес к хореографии варьируется от простого «хочу потанцевать» до предпрофессионального самоопределения в избранном виде деятельности. Важно не потерять ни тот, ни другой интерес, укрепить, развить его, исходя из индивидуальных потребностей ребенка, создав для этого соответствующие методические условия.

Существующие программы по хореографическому искусству (в том числе, примерные типовые, созданные в 80-х годах прошлого века) имеют целостный, динамический характер, предусматривая обязательное длительное (до 9 лет – по федеральным государственным требованиям) обучение. Налицо противоречие между разнообразными потребностями детей в уровнях освоения хореографического искусства и единообразным подходом к реализации программ в области детской хореографии. Средством разрешения данного противоречия может выступить создание разноуровневых программ, которые предусматривали бы возможность занятий хореографией всем детям независимо от способностей, уровня общего развития, в соответствии с их индивидуальными образовательными потребностями.

Программа студии танца «Преображение» как раз и разработана в соответствии с современными требованиями проектирования разноуровневых программ, предусматривает *разные уровни* освоения учебного материала.

**Новизна программы** заключается в реализации принципа разноуровневости обучения, предполагающего осуществление параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы, обеспечивающего учет разного уровня развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Исходя из принципа разноуровневости, программа носит глубоко технологичный характер, все разделы программы на каждом из ее уровней проработаны подробно, последовательно, что позволяет представить и динамику освоения тем, и динамику освоения программы в целом.

Каждый из уровней носит самодостаточный характер. Любой из обучающихся вправе выбрать приемлемый для себя уровень программы, исходя из индивидуальных способностей и образовательных целей.

Реализация данной программы является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Программа является комплексной, включающей в себя совокупность дисциплин, ориентированных на содержание федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество".

Отличительной особенностью программы является обеспечение оптимальных условий реализации потенциала каждого учащегося через танцевальную деятельность. Программа направлена на развитие фантазии, воображения, актерского мастерства, что позволяет учащимся раскрыть свои возможности и таланты, реализовать свои потребности, как в танцевальной деятельности, так и в сфере самопознания, самовыражения и творческого развития.

#### **Отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы**

Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и предусматривает индивидуальный подход в хореографическом образовании, способствует

созданию условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей и подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные учреждения по направлению хореография. Технологизация процесса обучения позволяет развить танцевальные способности всех обучающихся, а разноуровневый характер программы, предусматривающий реализацию как репродуктивных и продуктивных методов, так методов творческого развития позволяет создать на занятиях учебную атмосферу, инициирующую раскрытие индивидуальных способностей каждого отдельного обучающегося.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов обучения, воспитания и развития:

- **вариативности и гибкости программы** (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- **доступности** (содержание программы **доступно** для изучения, обучение осуществляется по методу «от простого к сложному»);
- **технологичности** (программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения, что помогает направлять и контролировать подачу нового материала);
- **сотрудничества в обучении** (программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха);
- **постепенности и последовательности** (постепенное развитие хореографических данных у обучающихся, постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности);
- **систематичности и регулярности** занятий;
- **целенаправленности** учебного процесса;
- **индивидуального подхода к обучающимся;**
- **разноуровневости и преемственности обучения** (каждый уровень программы, имея свою содержательную и результативную самодостаточность, тем не менее, опирается на предыдущий уровень, учитывает общие подходы к обучению на всех уровнях программы);
- **профориентационной направленности обучения** (обучение построено таким образом, чтобы, обучаясь по программе, дети и подростки постепенно и последовательно знакомятся с профессией хореографа, предпрофессионально самоопределяясь в данной предметной области).

Программа предназначена для занятий хореографией с детьми и подростками 5-16 лет, получившими разрешение врача на занятия хореографией. Наличие базовой подготовки для новичков не обязательно. Для вхождения на тот или иной уровень программы проводится входная диагностика.

Для организации работы объединения формируются группы в составе 8-15 человек.

Программа сочетает теоретические сведения, практические тренировочные упражнения и танцевальные движения гимнастики, ритмики и танца, классического, народно-сценического и современного танца. Такая система занятий способствует развитию танцевальности обучающегося. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе обучения и в ходе работы над постановками.

Структура программы предполагает постепенное (спиральное) расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

*Основные формы работы студии*

- групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию;
- воспитательные мероприятия (по плану работы студии и отдела);
- выступления (по плану работы отдела и учреждения).
- *Основные формы учета знаний и умений детей в различные периоды обучения:*
- собеседование;

- - зачёт по основам знаний в области хореографии;
- - зачет по технике выполнения хореографических упражнений и концертных номеров.

### **Цель разноуровневой программы студии танца «Преображение»:**

*Художественное образование, эстетическое воспитание, духовно-нравственное развитие детей средствами хореографии.*

Данная цель достигается посредством решения следующих **задач**:

*Обучающие:*

**1) Формирование** у учащихся знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

В том числе:

- познакомить с историей танцевального искусства;
- выработать навыки пластики, танца, сценического движения, актерского мастерства;
- научить сценическому воплощению в танце художественного образа;
- научить исполнению элементов классического, народно-сценического, современного танца,
- сформировать у детей опыт творческой концертной деятельности.

**2) Формирование** метапредметных умений:

- самостоятельно планировать и контролировать свою учебную работу,
- давать объективную оценку своему труду,
- взаимодействовать с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе,
- понимать причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности,
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие внимания, памяти, музыкальных способностей;
- развить художественно-эстетический вкус.

*Воспитательные:*

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- воспитание бережного отношения к результатам труда и чувства ответственности за общее дело у каждого участника коллектива, толерантность;
- воспитание стремления к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

### **Адресат программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей и подростков с 5 до 16 лет, желающих освоить современную хореографию или уличные направления.

Дети дошкольного возраста - дети этого возраста отличаются повышенной эмоциональностью и впечатлительностью. Ведущая деятельность – игровая. Важно развивать координацию, чувство ритма и музыкальность через игровые упражнения и простые танцевальные движения. Необходимо учитывать короткую концентрацию внимания и быструю утомляемость, поэтому занятия должны быть динамичными и разнообразными.

Дети младшего школьного возраста - в этом возрасте дети становятся более осознанными и усидчивыми. Развивается произвольное внимание и память. Важно заложить основы хореографической грамотности, познакомить с базовыми позициями и движениями. Следует уделять внимание развитию гибкости, силы и выносливости. На этом этапе дети способны осваивать более сложные танцевальные комбинации и стили. Развивается координация движений, улучшается гибкость и выносливость. Важно стимулировать творческое самовыражение, развивать умение работать в группе и выступать на сцене.

Дети подросткового возраста - подростковый возраст характеризуется бурным физическим и эмоциональным развитием. Дети становятся более самостоятельными и критичными. Важно предлагать сложные и интересные танцевальные задачи, развивать технику исполнения и артистизм.

Дети старшего подросткового возраста - юношеский возраст характеризуется формированием мировоззрения и профессиональных интересов. На этом этапе важно развивать индивидуальный стиль, углублять знания в области хореографии и готовить к дальнейшей профессиональной деятельности.

### Объем программы

Ознакомительный	Уровни				Модули	
	Преображение 5+	Преображение - параллель-старт	Преображение - параллель	Преображение - вектор	Актерское мастерство в хореографии	Детская йога
144 ч.	144 ч.	216 ч.	216 ч.	288 ч.	72 ч.	72 ч.
	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.		
			288 ч.	216 ч.		
<b>Итого: 2376 ч.</b>					<b>72</b>	<b>72</b>

### Формы организации образовательного процесса

виды занятий: всем составом объединения, в группах, с элементами индивидуальной работы.

Программа предназначена для занятий хореографией с детьми и подростками 4-16 лет, получившими разрешение врача на занятия хореографией. Наличие базовой подготовки для новичков не обязательно. Для вхождения на тот или иной уровень программы проводится входная диагностика.

Для организации работы объединения формируются группы в составе 15 человек.

Программа сочетает теоретические сведения, практические тренировочные упражнения и танцевальные движения гимнастики, ритмики и танца, классического, народно-сценического и современного танца. Такая система занятий способствует развитию танцевальности обучающегося. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе обучения и в ходе работы над постановками.

Структура программы предполагает постепенное (спиральное) расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое

усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

#### *Основные формы работы студии*

- групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию;
- воспитательные мероприятия (по плану работы студии и отдела);
- выступления (по плану работы отдела и учреждения).

#### *Основные формы учета знаний и умений детей в различные периоды обучения:*

- собеседование;
- зачёт по основам знаний в области хореографии;
- зачет по технике выполнения хореографических упражнений и концертных номеров.

### **Срок освоения программы**

Настоящая программа разноуровневая и состоит из пяти содержательных модулей, соответствующих определенным уровням и двух тематических модулей:

Первый модуль **«Ознакомительный»** (*общекультурный этап обучения*) - срок реализации 1 год (возраст обучающихся: 4-6 лет)

Второй модуль **Программа «Преображение 5+»** (*стартовый этап обучения*) – срок реализации 2 года обучения (возраст обучающихся 6-7 лет);

Третий модуль **Программа «Преображение-параллель-старт»** (*начальный базовый этап обучения*) – срок реализации 2 лет обучения (возраст обучающихся 7-11 лет);

Четвертый модуль **Программа «Преображение-параллель»** (*базовый этап обучения*) – срок реализации 3 года обучения (возраст обучающихся 11 - 15 лет);

Пятый модуль **Программа «Преображение-вектор»** (*продвинутый этап обучения*) – срок реализации 1 год обучения (возраст обучающихся: 15-18 лет).

Тематический модуль **«Актерское мастерство в хореографии»** - срок реализации 1 год.

Тематический модуль **«Детская йога»** - срок реализации 1 год.

#### **Режим занятий**

Первый модуль **«Ознакомительный»** (*общекультурный этап обучения*) - срок реализации 1 год: 4 занятия в неделю по 30 минут.

Второй модуль **Программа «Преображение 5+»** (*стартовый этап обучения*) – срок реализации 2 года обучения. 1 год обучения: 4 занятия в неделю по 30 минут. 2 год обучения: 6 занятий в неделю по 30 минут.

Третий модуль **Программа «Преображение-параллель-старт»** (*начальный базовый этап обучения*) – срок реализации 2 лет обучения: 6 занятий в неделю по 45 минут.

Четвертый модуль **Программа «Преображение-параллель»** (*базовый этап обучения*) – срок реализации 3 года обучения: 1-2 год обучения: 6 занятий в неделю по 45 минут, 3 год обучения: 8 занятий в неделю по 45 минут.

Пятый модуль **Программа «Преображение-вектор»** (*продвинутый этап обучения*) – срок реализации 2 года обучения: 1 год обучения: 8 занятий в неделю по 45 минут, 2 год обучения: 6 занятий в неделю по 45 минут.

Тематический модуль **«Актерское мастерство в хореографии»** - срок реализации 1 год, 2 занятия в неделю по 45 минут.

Тематический модуль **«Детская йога»** - срок реализации 1 год, 2 занятия в неделю по 45 минут.

### **Учебный план программы**

№	Предмет программы	Ознакомительный	Преображение 5+		Преображение - параллель-старт		Преображение - параллель			Преображение - вектор		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	
2	Современный танец								72	72	72	36
3	Классический танец	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
4	Основы хореографии	72	72	144	144	144	144	144	144	144	144	144
5	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>216</b>

### Требования к образовательным результатам

Современное качество содержания образования определяет целостная система универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся. Данные позиции отвечают содержанию такого понятия, как компетенция.

Изучая программу студии «Преображение», обучающийся постепенно сможет овладеть ключевыми компетенциями, включающими его личностное отношение к ним и к хореографии как к предмету деятельности.

Компетенции	Значимые действия и умения
<b>Предметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение определенным багажом знаний в области хореографии.</li> <li>- Владение основными умениями и навыками, связанными с хореографией как с предметом.</li> <li>- Правильное выполнение основных классических элементов хореографии.</li> </ul>
<b>Учебно-познавательные компетенции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение знаниями и умениями, направленными на организацию целеполагания, на самооценку учебно-познавательной деятельности.</li> <li>- Владение креативными навыками продуктивной деятельности в области хореографии.</li> <li>- Владение приемами действий в различных ситуациях, в том числе нестандартных.</li> </ul>

<b>Компетенции личностного самосовершенствования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение навыками самоконтроля и самоанализа.</li> <li>- Владение навыками и умениями, связанными с основами безопасных занятий хореографией.</li> <li>- Наличие навыков активной жизненной позиции, направленной на саморазвитие и самореализацию.</li> <li>- Владение способами деятельности в собственных интересах и возможностях.</li> <li>- Наличие необходимых современному человеку личностных качеств: порядочности, ответственности, работоспособности, коммуникабельности.</li> <li>- Забота о сохранении своего здоровья.</li> </ul>
<b>Ценностно-смысловые компетенции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.</li> <li>- Способность эффективно применять знания и умения в области хореографии в различных ситуациях (в упражнениях и танцевальных композициях, в сложившихся жизненных ситуациях).</li> </ul>
<b>Информационные компетенции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение добывания знаний, связанных с хореографией как с предметом деятельности, непосредственно с помощью методической литературы, Интернета, телепередач.</li> </ul>

**Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе студии танца «Преображение» ориентирован на три смысловых направления:**

- *учебно-развивающий* (изучение хореографических дисциплин и овладение основными элементами данных направлений);
- *учебно-творческий* (содержание, направленное на развитие творческого потенциала ребенка: импровизация, работа в ансамбле, сценическая практика на площадках разного уровня);
- *социокультурный*, задающий ценностный контекст деятельности студии. Цель – приобщение ребёнка к ценностям культуры, цель определяется как особая миссия, предназначение, которой – сотворение и самоопределение личности в культуре, утверждение человека в человеке, становление способов межкультурной коммуникации.

Взятые в своей совокупности и целостности, данные направления обеспечивают формирование эстетической культуры обучающихся, их общее развитие средствами хореографии.

Единство всех модулей проявляется через:

- ❖ единство принципов реализации программы,
- ❖ содержательное единство,
- ❖ единство методического обеспечения программы,
- ❖ единые дидактические требования к организации диагностики.

**Содержательно данные позиции представлены в матрице дополнительной общеобразовательной программы, а также в тексте каждого из уровней программы.**

Основой обучения учащихся по тому или иному уровню является их собственный выбор, подкрепленный педагогической диагностикой сформированности соответствующих хореографических знаний и умений

**Матрица дополнительной общеобразовательной программы  
«Студия танца «Преображение»**

<b>Критерии</b>	<b>Формы и методы диагностики</b>	<b>Методы и педагогические технологии</b>	<b>Результаты</b>	<b>Методическая копилка</b>
<i>Модуль ознакомительный</i>				
<b>1 год обучения</b>				
<b>Метапредметные:</b> - Сформированность навыков учебной деятельности - осознание обучающимся поставленной педагогом задачи.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов.	- владеет элементарными логическими действиями сравнения, анализа; - умеет слушать собеседника и вести простой диалог; - умеет договариваться о совместной деятельности; - способен оценить собственное поведение и поведение окружающих.	Сборник танцевальных игр. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
<b>Предметные:</b> - умение воспринимать и воспроизводить информацию о начальных теоретических основах музыкальности, основах танцевального движения и базовых навыках исполнения танцевальных элементов; - способность синхронизировать движения с музыкальным ритмом и темпом, а также начальные навыки правильного выполнения движений.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений;	-беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	Знает: - основы техники безопасности при работе в зале и на сцене; - хореографическую терминологию, используемую на занятиях; - точки в хореографическом зале; - правила постановки корпуса. Умеет: - отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения - непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным образом; - исполнять с показом педагога танцевальные шаги; - исполнять танцевальные комбинации с текстом и без текста с показом педагога;	Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Дидактические пособия. Хореографическая литература. Электронные ресурсы

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в зале по точкам;</li> <li>- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.</li> </ul>	
<p><b>Личностные:</b> интерес к познавательной деятельности и обучению хореографии, - умение ориентироваться в моральных нормах и правилах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение;</li> <li>- опрос;</li> <li>- тестирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с элементами тренинга;</li> <li>- беседа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обладает позицией обучающегося;</li> <li>- демонстрирует доброжелательность к сверстникам в процессе учебной и творческой деятельности, в игре;</li> <li>- демонстрирует ценностное отношение к хореографическому искусству.</li> </ul>	<p>Библиотечные ресурсы. Подвижные игры.</p>
<b>Модуль «Преображение 5+»</b>				
<b>1 год обучения</b>				
<p><b>Метапредметные:</b> - сформированность навыков учебной деятельности; - выполнение учебных действий и активное принятие учебных задач.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение;</li> <li>- опрос;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- показ;</li> <li>- разъяснение правил;</li> <li>- упражнения;</li> <li>- игры;</li> <li>- исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- может определять эффективные способы достижения результата;</li> <li>- умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху;</li> <li>- владеет логическими действиями сравнения, анализа;</li> </ul>	<p>Сборник психологических игр. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.</p>
<p><b>Предметные:</b> - способность воспроизводить базовые приемы и способы развития мышечной, зрительной, музыкальной памятью, а также координацией движения. - способность воспроизводить за педагогом базовые упражнения и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение;</li> <li>- опрос;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- выполнение контрольных упражнений;</li> <li>- изучение результатов творческой деятельности;</li> <li>- выполнение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- показ;</li> <li>- разъяснение правил;</li> <li>- упражнения;</li> <li>- игры;</li> <li>- сравнение с образцом;</li> <li>- исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия «plie», «demi», «grand», «releve», «sauté»;</li> <li>- движения первого года обучения;</li> <li>- иметь представление о правильной постановке корпуса (осанке),</li> <li>- 6 позиций ног</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные шаги в продвижении (боковой шаг, подскоки, галоп);</li> <li>- выполнять прыжки на правой, левой ноге попеременно;</li> </ul>	<p>Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>

КОМПЛЕКСЫ;	контрольных упражнений;		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в партере на гибкость: «бабочка», «лягушка» «корзинка»;</li> <li>- выполнять растяжки в партере (полушпагат);</li> <li>- исполнять движения «plie», «demi», «grand», «releve», «sauté»;</li> <li>- выполнять имитационные упражнения, передавая характер задуманного образа.</li> <li>- вставать в позиции ног (6 позиций), точках в пространстве.</li> </ul>	
<b>Личностные:</b> - сформированность мотивации к обучению, - способность выделить нравственный аспект поведения человека в социуме	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - беседа;	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих способностей; - готов преодолевать технические трудности исполнения танца; - проявляет выдержку, волю во время внеаудиторной концертной деятельности;	Библиотечные ресурсы. Подвижные игры.
<b>2 год обучения</b>				
<b>Метапредметные :</b> - сформированность учебной деятельности, - выполнение учебных действий и активное принятие учебных задач.	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил упражнения; - игры;	- сформированы умения осознанного восприятия элементов хореографического языка, использования полученных знаний в практической деятельности; - сформированы начальные навыки работы в ансамбле; - сформированы начальные умения использовать полученные знания в практической деятельности	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.
<b>Предметные:</b> - способность исполнять номер, используя средства пластической и	- педагогическое наблюдение; - выполнение контрольных упражнений;	- беседа; - показ; - разъяснение правил упражнения; - игры;	Знает: - понятия терминов классического танца «plie», «demi», «grand», «battement tendu», «releve», «sauté», «passe par terre», «demi rond de jambe par terre»;	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений.

эмоциональной выразительности		- исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	- иметь представление о таких понятиях, как: рисунок танца, сюжет, диагональ и уметь исполнять их в танцевальной композиции; Умеет: - исполнять движения – «plie», «demi», «grand», «battement tendu», «releve», «sauté», «passe par terre», «demi rond de jambe par terre»; - выполнять прыжки усложнённого типа; - выполнять растяжки усложнённого типа (полушпагат, шпагат); - выполнять упражнение в партере на гибкость - правильно выполнять упражнение на пресс, стойки на руках; - выполнять танцевальные этюды, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.	Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
<b>Личностные:</b> встроенность в систему значимых социальных и межличностных отношений, - умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - беседа; - разъяснение правил;	- развиты основы культуры общения и поведения в социуме. - сформированы способности к сотрудничеству со взрослыми и детьми (волевые, эмоциональные и т.д.)	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.
<b>Модуль «Преображение – параллель-старт»</b>				
<b>1 год обучения</b>				
<b>Метапредметные:</b> -сформированность учебной деятельности, - понимание общих	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения;	- умеет руководствоваться поставленной задачей, искать и определять способы достижения результата; - готов к самоконтролю в ситуациях	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

принципов построения новых способов действий		- игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	неуспеха; - умеет размышлять, оценивать свои возможности в учебной деятельности; - готов вести диалог со сверстниками и старшими, излагать доступно свое мнение; - готов к совместной творческой и познавательной деятельности;	
<b>Предметные:</b> -овладение базовыми знаниями и умениями по классической и современной хореографии; - способность развивать и совершенствовать свои профессиональные и физические данные	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности - самооценка;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.	Знает: - позиции рук и ног; - названия классических движений; - последовательность движений у станка и на середине зала; -первоначальные сведения об искусстве хореографии. Умеет: - правильно исполнять изученный материал за текущий год; - владеть правильными позициями ног и положением рук; - свободно самовыражаться в движении; - эмоционально передавать игровые образы и действия;	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
<b>Личностные:</b> - способность к нравственно- этической ориентации, в том числе оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа; - разъяснение правил;	- владение коммуникативным навыком, осознание свою значительность в коллективе. - осознание себя как способную творческую личность	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

**2 год обучения**

<p><b>Метапредметные :</b> - сформированность учебной деятельности; - обобщение учебных действий на основе выявления общих принципов построения новых способов действий;</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</p>	<p>- развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве, - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности; - сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста; - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>
<p><b>Предметные:</b> -способность грамотно исполнять различные виды танца: классический, современный; - исполнять репертуар коллектива</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.</p>	<p><b>Знать:</b> - названия классических движений нового экзерсиса; - значение слов «легато», «стакато», ритм, акцент, темп. <b>Уметь:</b> - исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку; - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.</p>	<p>Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>
<p><b>Личностные:</b> -способность к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению,</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа;</p>	<p>сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность; - развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность; - сформированы этические нормы</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>

- сформированность ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности			поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.	
<b>Модуль «Преображение – параллель»</b>				
<b>1 год обучения</b>				
<b>Метапредметные :</b> - сформированность учебной деятельности, -понимание обучающимся задачи, поставленной педагогом, смысла своей деятельности и активное принятие учебной задачи	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения; - готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме; - признает возможность существования различных точек зрения; - умеет договариваться в совместной деятельности, осуществлять контроль своей роли в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.
- <b>Предметные:</b> владение и способность самостоятельного применения на практике различных ракурсов, композиционных	- педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение	<b>Знать:</b> - новые направления, виды хореографии и музыки; - классические термины; -термины современного танца. <b>Уметь:</b>	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная

построений и перестроений; использования базовых правил развития физических данных	- изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.	хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.	- контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку; - уметь держаться на сцене; - демонстрировать художественно-эстетический вкус.	гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
<b>Личностные:</b> - сформированность мотивации к обучению, освоению искусства эстрадного вокала, способность следовать нравственным нормам и правилам	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа;	- обладает позицией обучающегося хореографического коллектива; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении; - демонстрирует ценностное отношение к хореографическому искусству, систематическим занятиям в объединении.	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.
<b>2 год обучения</b>				
<b>Метапредметные :</b> - сформированность учебной деятельности, самостоятельность в выполнении учебных действий -- -сохранение учебной задачи на всех этапах занятия	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения; - готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме; - признает возможность существования различных точек зрения; - умеет договариваться в совместной	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

			деятельности, осуществлять контроль своей роли в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
<b>Предметные:</b> - способность самостоятельного применения полученных знаний из разных направлений хореографии при выполнении постановочных работ	- педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; -экспертная оценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.	<b>Знать:</b> - жанры музыкальных произведений; - темповые обозначения. <b>Уметь:</b> - грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок; - исполнить экзерсис у станка и на середине зала по классическому танцу; - владеть навыками современного танца; - исполнять танцевальные движения, сохраняя осанку, выворотность, владеть движениями стопы; - исполнять движения в манере и характере исполняемого танца; - слышать темпы музыки.	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
<b>Личностные:</b> - врожденность в систему значимых социальных и межличностных отношений, способность соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа;	- обладает позицией обучающегося хореографического коллектива; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении; - демонстрирует ценностное отношение к хореографическому искусству, систематическим занятиям в объединении.	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.
<b>3 год обучения</b>				
<b>Метапредметные :</b> - сформированность учебной деятельности,	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил;	- развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей,	Электронные ресурсы. Библиотечные

<p>адекватный перенос учебных действий (обнаружение обучающимся несоответствия между условиями задачи и имеющимися способами ее решения и правильное изменение способа в сотрудничестве с педагогом)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения;</li> <li>- игры;</li> <li>-исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</li> </ul>	<p>жанров в хореографическом искусстве,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности;</li> <li>-сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста;</li> <li>- сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.</li> </ul>	<p>ресурсы.</p>
<p><b>Предметные:</b> - овладение навыками сохранения и поддержки собственной физической формы навыков публичных выступлений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение;</li> <li>- опрос;</li> <li>- выполнение контрольных упражнений;</li> <li>- изучение результатов творческой деятельности;</li> <li>- самооценка;</li> <li>- экспертная оценка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- показ;</li> <li>- разъяснение правил;</li> <li>- упражнения;</li> <li>- игры;</li> <li>- исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</li> <li>- просмотр видеозаписей концертов.</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила исполнения движений классического, современного танца, акробатики;</li> <li>-знать терминологию классического и современного танца.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнить экзерсис по классическому и современному танцу;</li> <li>- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;</li> <li>- соединять отдельные движения в хореографической композиции;</li> <li>- различать различные жанры музыкального сопровождения;</li> <li>- владеть навыками исполнения классического и современного танца;</li> <li>- демонстрировать умения и навыки актерской выразительности.</li> </ul>	<p>Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>
<p><b>Личностные:</b> - способность к нравственно- этической ориентации, оценивать</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение;</li> <li>- опрос;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с элементами тренинга;</li> <li>- исследования;</li> <li>- беседа;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность;</li> <li>- развиты: коммуникабельность,</li> </ul>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>

поступки и события с позиции принятых этических принципов			дисциплинированность, самостоятельность; - сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.	
---	--	--	---	--

<b>Модуль «Преобразование – вектор»</b>				
<b>1 год обучения</b>				
<b>Метапредметные:</b> - Сформированность навыков учебной деятельности - осознание обучающимся поставленной педагогом задачи.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - исполнение хореографических этюдов.	- владеет элементарными логическими действиями сравнения, анализа; - умеет слушать собеседника и вести простой диалог; - умеет договариваться о совместной деятельности; - способен оценить собственное поведение и поведение окружающих.	Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
<b>Предметные:</b> - умение воспринимать и воспроизводить информацию о начальных теоретических основах музыкальности, основах танцевального движения и базовых навыках исполнения танцевальных элементов;	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений;	-беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	<b>Знает:</b> - основы техники безопасности при работе в зале и на сцене; - хореографическую терминологию, используемую на занятиях; - точки в хореографическом зале; - правила постановки корпуса. <b>Умеет:</b> - отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения - непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным	Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Дидактические пособия. Хореографическая литература. Электронные ресурсы

- способность синхронизировать движения с музыкальным ритмом и темпом, а также начальные навыки правильного выполнения движений			образом; - исполнять с показом педагога танцевальные шаги; - исполнять танцевальные комбинации с текстом и без текста с показом педагога; - ориентироваться в зале по точкам; - самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.	
<b>Личностные:</b> - интерес к познавательной деятельности и обучению хореографии, - умение ориентироваться в моральных нормах и правилах.	- педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование;	- игры с элементами тренинга; - беседа	- обладает позицией обучающегося; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам в процессе учебной и творческой деятельности, в игре; - демонстрирует ценностное отношение к хореографическому искусству.	Библиотечные ресурсы. Подвижные игры.
<b>2 год обучения</b>				
<b>Метапредметные:</b> - сформированность навыков учебной деятельности; - выполнение учебных действий и активное принятие учебных задач.	- педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа;	Сборник психологических игр. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
<b>Предметные:</b> - способность воспроизводить базовые	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил;	Знает: - движения первого года обучения; - иметь представление о правильной	Азбука хореографии. Сборник

приемы и способы развития мышечной, зрительной, музыкальной памятью, а также координацией движения. -способность воспроизводить за педагогом базовые упражнения и комплексы;	-тестирование; -выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; -выполнение контрольных упражнений;	- упражнения; - игры; -сравнение с образцом; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	постановке корпуса (осанке), Умеет: - выполнять основные шаги в продвижении (боковой шаг, подскоки, галоп); - выполнять прыжки на правой, левой ноге попеременно; - выполнять упражнения в партере на гибкость: «бабочка», «лягушка» «корзинка»; - выполнять растяжки в партере (полушпагат); - выполнять имитационные упражнения, передавая характер задуманного образа.	хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
<b>Личностные:</b> - сформированность мотивации к обучению, - способность выделить нравственный аспект поведения человека в социуме	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - беседа;	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих способностей; - готов преодолевать технические трудности исполнения танца; -проявляет выдержку, волю во время внеаудиторной концертной деятельности;	Библиотечные ресурсы.
<b>3 год обучения</b>				
<b>Метапредметные :</b> -сформированность учебной деятельности, адекватный перенос учебных действий (обнаружение обучающимся несоответствия между условиями задачи и имеющимися способами	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	- развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве, - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности; -сформированы навыки работы в	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

ее решения и правильное изменение способа в сотрудничестве с педагогом)			коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста; - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.	
<b>Предметные:</b> - овладение навыками сохранения и поддержки собственной физической формы навыков публичных выступлений	- педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.	Знает: - правила исполнения движений уличного танца, акробатики; - знать терминологию хип-хопа и других уличных направлений - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - соединять отдельные движения в хореографической композиции; - различать различные жанры музыкального сопровождения; - демонстрировать умения и навыки актерской выразительности.	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
<b>Личностные:</b> - способность к нравственно-этической ориентации, оценивать поступки и события с позиции принятых этических принципов	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа;	- сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность; - развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность; - сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

**ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СТУДИИ ТАНЦА «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»  
«Ознакомительный»  
(общекультурный этап обучения)  
Возраст обучающихся: 4 - 6 лет  
Срок реализации: 1 год**

Первый модуль программы - «Ознакомительный» знакомит обучающихся с хореографическим искусством, активизирует мышечную активность, влияет на развитие эмоциональной сферы, помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

**Цель модуля программы:**

**Формирование начальных понятий и навыков в области хореографии.**

Художественное образование, эстетическое воспитание, духовно-нравственное развитие детей средствами хореографии. Повышение уровня личностных качеств детей хореографической деятельности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- воспитывать общую музыкальную культуру, развивать музыкальный слух, ритм, обеспечивать освоение простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формировать начальные навыки правильного и выразительного движения;
- способствовать развитию мышечной выразительности тела;
- формировать фигуру и осанку, устранять недостатки физического развития, укреплять здоровье обучающихся;
- формировать выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать.

*Развивающие:*

- формировать навыки самостоятельной и коллективной работы;
- направлять обучающихся на поиск новых познавательных ориентиров;
- развивать физические способности, выносливость;
- развивать творческое мышление и воображение;
- развить художественно-эстетический вкус.

*Воспитательные:*

- создавать базу для творческого мышления детей;
- развивать у детей коммуникативные навыки общения;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивать творческие способности детей.
- воспитывать детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- воспитать стремление к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

**Учебный план  
Модуль «Ознакомительный»**

Предмет	Количество часов		
	Всего	теория	практика
Гимнастика с элементами акробатики	36	8	28
Классический танец	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
Основы хореографии	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ  
«ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»**

На современном этапе развития хореографии, обучающимся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. На занятиях гимнастики дается возможность оснащать обучающихся запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой, что дает возможность реального изменения двигательных органов и улучшает их функционирование.

**Общая физическая подготовка** – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В данный раздел входят упражнения общего характера.

**Специальная физическая подготовка** – то процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения.

**Гимнастика с элементами акробатики** – это система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объём применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

**Партерная гимнастика (растяжка)** – это процесс укрепления опорно-двигательного аппарата, развития силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, развития выносливости и постановка дыхания, выработка навыков высокой культуры движений.

**Содержание программы по предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»**

**1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	5	1	4	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	16	2	14	Наблюдение, творческое задание.
5	Партерная гимнастика	5	1	4	Наблюдение, творческое задание.

	(растяжка)				задание.
6	Итоговое занятие	2		2	Концерт
	Итого часов	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория* – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий обучения. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся.

*Практика* – выполнение разминки, выполнение беговых упражнений. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа.

### **Тема 2. Упражнения общего характера:**

- бег – ножницы вперед, руки в стороны,
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны, ««козлик» » прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения лежа спине, удержание лодочки;
- из исходного положения на животе и на спине, поднимания корпуса лежа на животе, поднимание корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку, бег с грузом.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Гимнастика:

- поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке.

### **Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики:**

- «ласточка»;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием.

### **Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)**

Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренного суставов. Упражнения для максимального развития шага.

Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости (приложение).

### **Тема 6. Итоговые занятия**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

## **ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

Классический танец как учебная дисциплина является основной, фундаментом в обучении хореографии, располагая огромным арсеналом технических приемов и выразительных средств. Система движений классического танца дисциплинирует тело исполнителя, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией: правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъема и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координаций движений, музыкально-ритмической координации.

Программа включает в себя основной арсенал движений классического танца, давая обучающимся, большой объем знаний и навыков.

Предмет «Классический танец» является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Классический танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Занятия по классическому танцу проводятся в групповой и мелкогрупповой формах.

### Учебно-тематический план к предмету «Классический танец», 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Партерный экзерсис	6	1	5	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис у станка	10	2	8	Наблюдение, творческое задание
4	Экзерсис на середине зала	8	2	6	Наблюдение, творческое задание.
5	Allegro	8	1	7	Наблюдение, творческое задание
6	Итоговые занятия	2		2	Концерт
7	Итого	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

### Содержание программы по предмету «Классический танец» 1 год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

#### **Тема 2. Партерный экзерсис.**

*Упражнения для правильной постановки ног:*

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

*Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)

- в положении «сидя»; – наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» – выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» – из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

*Упражнение на выворотность ног*

Все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции:

-приведение ноги в положение *passee*, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.

-лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются наверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.

-лежа на животе, нога приводится в положение *passee*,открывается в сторону, затем снова принимает положение *passee* и возвращается в исходную позицию.

*Упражнения на развитие мышц живота:*

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» – одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

*Упражнения на развитие мышц спины:*

- «лодочка» – одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» – одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

*Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:*

– «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

*Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.*

*Теория. Правила исполнения движений:*

- «Алёнушка» – опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

- «кузнечик» – сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

*Маховые упражнения:*

-бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

-бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

*Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:*

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

*Акробатические упражнения:*

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **Тема 3. Экзерсис у станка.**

1. Постановка корпуса.

Позиции ног: I позиция, II позиция, VI позиция.

М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/.

М.Р. 3/4 /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

2. Позиции рук: подготовительное положение, I позиция, 3 позиция, 2 позиция (как наиболее трудная изучается последней).

Позиции рук, вначале, изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног. М.Р. 4/4, 3/4.

Движения у станка начинаются изучать лицом к станку, держась двумя руками.

К концу первого полугодия упражнения исполняются стоя боком к станку, держась одной рукой.

3. Demi plie в I, II, III, V позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.

4. Battement tendu /– в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 /

5. Passe par terre в I позиции вперед и назад. М.Р. 4/4

6. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта/

7. Battement tendu jete с I позиций в сторону, вперед и назад.

М.Р. 2/4 / исполняется на каждый такт/.

8. Releve на полупальцах в I, II позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключении.

М.Р. 4/4 / исполняется на каждый такт /.

9. Battement releve lent на 45 градусов из I позиций в сторону, вперед и назад /в сторону и назад, изучается лицом к станку, вперед разучивается спиной к станку, держась двумя руками за станок/.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта/.

10. Grand battement jete из I позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад изучается спиной и лицом к станку/.

М.Р. 4/4 исполняется на 1/2 такта.

11. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по I позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке. М.Р. 4/4 / на 2 такта /.

### **Тема 4. Экзерсис на середине зала.**

Упражнения те же, что у станка en face.

1. Deme plie en face в I, II позициях.

2. Battement tendu из I позиций во все направления.

3. Battement tendu jete из I позиций во все направления.

4. Demi rond de jambe par terre.

5. Battement releve lent.

6. Releve в I, II позициях.

7. I-e port de bras.

**Тема 5. Allegro.**

Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

1. Tempsleve из VI и I позиции.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта; к концу года – на каждую четверть /.

**Тема 6. Итоговые занятия**

Итоговый концерт, выступления перед родителями.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании первого года обучения учащиеся будут:

**знать:**

- основные требования классического танца;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;

**владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.

**уметь:**

- исполнять движения партерного экзерсиса;
- движения классического танца по программе 1 года обучения у станка и на середине зала;

## **ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

### **«Основы хореографии»**

Предмет «Основы хореография» включает в себя следующие разделы: «Азбука музыкального движения», «Ритмопластика», «Основы эстрадного танца», «Лаборатория», в которую входят подтемы «Музыкальная импровизация» и «Ансамбль»

**Раздел «Азбука музыкального движения»** включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Дети знакомятся с разно-ритмической музыкой (вальс, полька, марш), с понятиями «аллегро», «адажио», исполняют движения в такт звучания (бег, шаги, прыжки). Передача в движении шагом различного характера музыки (быстрый, задумчивый), различной силы звучания (громко, тихо). Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Повороты на месте, продвижения на углах, с прыжками. Фигурная маршировка.

**Раздел «Ритмопластика»** направлен на решение следующих задач:

- развитие музыкальности, развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание, развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма, развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти;

- развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, точности, координации движений, развитие гибкости и пластичности, воспитание выносливости, развитие силы, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие умения ориентироваться в пространстве;

- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку: развитие творческого воображения и фантазии, развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове;

- развитие и тренировка устойчивой эмоциональной сферы: развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме, тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов, развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;

- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения сопереживать другим людям и животным,- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

### **Раздел «Основы эстрадного танца».**

#### *Обучающие задачи:*

- познакомить детей с терминологией эстрадного танца, научить использовать ее в работе;
- научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);

- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;

- научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;

- научить работать импровизированно;

- научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

#### *Развивающие задачи:*

- развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;

- развитие чувства ритма, музыкальности;

- развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением;

- создание условий для развития творческой инициативы детей;

- развитие способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности;

#### *Воспитательные:*

- воспитание художественного вкуса;

- воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях.

- воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;

- формирование навыков здорового образа жизни;

- развитие коммуникативных навыков;

- формирование у учащихся духовно-нравственной позиции.

### **Раздел «Лаборатория»**

направлен на решение следующих задач:

- Создать условия для приобретения детьми опыта творческой деятельности (исполнительского мастерства).

- Развить способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

- Способствовать формированию у учащихся духовно-нравственной позиции.

- Развивать личностные и творческие способности детей.

- Снять психологические и мышечные зажимы.

- Развивать в процессе работы на сцене в форме творческой мастерской и творческой лаборатории:

- наблюдательность;

- творческую фантазию и воображение;

- внимание и память;
- ассоциативное и образное мышление;
- чувство ритма;
- логическое мышление;
- способность выстраивать событийный ряд;
- способность определения основной мысли, идеи произведения;
- способность анализировать предлагаемый материал и формулировать свои мысли;
- уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя.

**Учебно-тематический план к предмету  
«Основы хореографии»  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения Ритмопластика, игропластика	26	2	24	Наблюдение, творческое задание
3	Основы эстрадного танца	24	2	22	
4	Лаборатория	16	4	12	Наблюдение, творческое задание.
5	Воспитательный модуль	8	2	6	
6	Итоговые занятия	2		2	Концерт, открытые занятия
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

**Содержание программы  
по предмету «Основы хореографии»**

**1 год обучения**

**Раздел 2. Азбука музыкального движения**

*Движения:*

- марш;
- танцевальный шаг (шаг с носка);
- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.

Примерные игры: «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи».

*Упражнения и игры на развитие координации:*

- «Если весело живется»;
- «Мы пойдем сначала вправо»;
- «Паровозик»;
- «Колобок»;

*Игры:*

- «Прогулка»
- «Музыкальные змейки».

Ожидаемые результаты:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно)

- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения

- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность

- развитие точности, координации движения.

*Дети должны уметь:*

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно).

- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения.

- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.

- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу.

Фиксировать позы; повторить движение на память; повторение различных комбинаций в разных ракурсах; хлопки и притопы под музыку; хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки.

### **Ритмопластика, игропластика.**

*Поклон:*

- для девочек;

- для мальчиков.

*Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);

- колени вытянуть и соединить вместе;

- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперед, локти в сторону;

- лопатки соединить и опустить вниз;

- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;

- живот – втянуть;

*Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата.*

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

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;

- повороты головы вправо и влево;

- круговые движения головой по полукругу и целому кругу;

- вытягивание шеи вперед и в стороны;

- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;

- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх- вниз;

- разведение в стороны;

- сгибание рук в локтях;

- круговые движения «мельница»;

- круговые махи одной рукой и двумя вместе;

- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

*Упражнения для кистей рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх;

- отведение вправо, влево;

- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

*Упражнения для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутых в колене ноги.

*Упражнения для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

*Прыжки:*

- на обеих ногах;
- на одной (по 2-4-8 на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;

*Виды шагов:*

- марш на месте с поднятыми коленями;
- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.
- шаги на полупальцах (при исполнении этого шага девочки могут исполнять «полет голубя», а мальчики – «полет самолета»); колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).
- шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»);
- приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево);
- шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*);
- шаг «журавля» – это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам;
- шаг «пингвина» – это ход с продвижением вперед, вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение;
- шаг «петушка» – шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено;
- шаг «мишки» – это шаги с покачиванием по не выворотной II позиции с одной ноги на другую;
- акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты);
- подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги;
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодич, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодич, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону
- бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями;

- бег «петрушки» – бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу.

*Различные построения рисунков и фигур.*

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

*Виды рисунков танца.*

Виды фигур:

- круг;
- круг в круге;
- змейка;
- звездочка;
- цепочка;
- воротца;
- квадрат;
- сужение и расширение круга;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;

*Разминка на середине зала.*

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- «цапля» голова вперед, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед и тянем руки вперед, изображая крышку стола;
- наклоны вперед кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»

- «скок – поскок»  
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)

- «ветер дует нам в лицо...»

Игры:

- «Солдатики»;
- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;

Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение».

**Игропластика**

- «Звезды»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Колесики»;
- «Цветочек»;
- «Веселая зарядка»;
- «Цапли-лягушки»;
- «Эстафета»;
- «Метаморфоза бабочки»
- «Марафон»
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Дует ветерок»;
- «Тишина».

**Партерная пластика**

Разогрев:

- скручивания с позициями рук,
- ноги в лягушке;
- упражнения на мышцы живота и спины;
- растяжка мышц ног;
- продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость:

Мостики:

- на руках;
- на предплечьях.

**Раздел 3. Основы эстрадного танца**

Понятия: покой, инерция, гравитация, действие и противодействие, Центр, коллапса, релаксации.

Упражнения на понятие импульса.

Позиции: изучение 1,2,3 позиций рук.

Выворотные и параллельные позиции, переход из одной позиции в другую.

Упражнения на отработку перемены позиций.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 градусоч (влево и вправо).

Упражнения с использованием body roll, droop.

Упражнения для рук. слайд (скольжение). collapse.

Траектории смены позиции;

-упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замк.

Работа над постановкой корпуса.

Наклоны торса, наклон ролл флэт бек. плие и релеве.

Упражнение на изоляцию. Игры с отработыванием пауз.

Изоляция.- impulse. droop.- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;

Грудная клетка: движение из сторон в сторону.

Пелвис (бедра): движение из стороны в сторону;hip lift.

Игры с отработыванием пауз, счёт – 2/4,3/4,4/4, темп – медленно, быстро

Плие и релеве – основные уровни опоры: плие, средний и релеве.

«деми плие» по II позиции, батман тандю – по I и 2 выворотной и параллельной позициям вперёд, в сторону, назад и на плие; релеве, батман тандю – по I и 2 выворотной и параллельной позициям вперёд, в сторону, назад и на плие; - пелвис (бедра): движение из стороны в сторону;hip lift.

Танцевальная комбинация с plie, батман тандю, релеве, свингами.

Релевэ, батман тандю, упражнения на движение от центра, сиквенционные расслабления, техника свингов.

Изучение танцевальной комбинации со свингами.

Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно.

Упражнения для позвоночника.

Упражнения в партере.

Прыжки:

-по I параллельной; из I-ой во II параллельную;

- с ноги на ногу, с 2-х ног на 1, на 2 ноги, на месте, с продвижением, в повороте,

Отработка прыжков по параллельным и выворотным позициям на одной и двух ногах на месте, в движении, в повороте.

Комбинации с использованием прыжков.

Кросс. Комбинация прыжков. прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную

Техника падений. Танцевальные шаги – с носка, с пятки, выворотной, накрест, боком, спиной, в различных ритмах.

Работа над выразительностью исполнения танцевальных движений.

Распределение центра тяжести и переноса его с одной ноги на другую, смена поз, наклоны, повороты.

Импровизация детей на различные виды шагов. Комбинация на отработку упражнений: kick, step boll chinch.

Танцевальные комбинации с отработыванием рисунка танца – диагональ, круг, линии.

Отработка выразительности в ролевых играх, этюдах, импровизациях с использованием театральных приёмов: распределения ролей, заданий и при использовании предметов.

Игры на развитие артистичности и эмоциональной выразительности. упражнения на отработку перемены позиций.

Работа над импровизацией исполнения движений

#### **Раздел 4. Лаборатория**

Ролевые игры. (упражнение для мышц лица, упражнение маски,

упражнение «живое лицо», игра «шворот навыворот»).

Упражнение на образное представление.

Упражнение на развитие танцевальной выразительности.

Ансамбль Изучение танцевальных связок. Основы актерского мастерства:

- упражнение «марионетки», (фиксация, расслабление, качание)

Изучение танцевальных связок.

#### **Раздел 5. Воспитательный модуль**

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
Вводное занятие	Повышение уровня групповой сплоченности, взаимного доверия.	Игра. Тест. Беседа (групповая)	Задание 1. Игра: «Имена». Задание 2. Тест: «Это – я! ».
Социальная наблюдательность	Учимся находить наше сходство и наши различия.	Игра. Беседа «Этические нормы поведения в коллективе».	Задание 1. Игра «Встреча взглядами». Задание 2. Игра «Чужие коленки».
Повышаем компетентность в общении.	Развиваем коммуникативные навыки.	Игра – тренинг «Мы команда»	Задание 1. Тест: «Привет себе». Задание 2. «Факты о нас».
Особенности взаимоотношений детей в условиях хореографического коллектива	Развиваем навыков эмпатии.	Ролевая игра, беседа групповая	Игра «Двойник»
Вместе - мы сила!	Развитие навыков координации совместных действий.	Беседа. Игра. (групповая)	Задание 1. Игра «На пальцах» Задание 2. Игра «Карандаши»
Эффективное взаимодействие с окружающими, как неотъемлемая часть успешной самореализации.	Побуждение к коллективному взаимодействию.	Игра. Беседа (групповая)	Задание 1. «Иностранец». Задание 2. «Снежный ком»
Что такое здоровье?	формирование базисных основ культуры здоровья	Беседа	«Твое здоровье – что это?» «Можно ли самому «творить здоровье?».
Здоровое питание	формирование базисных основ культуры здоровья	Беседа	«Продукты, необходимые для роста и развития»
Здоровые привычки	формирование у учащихся основ внутренней убежденности в необходимости здорового образа жизни. Коррекция патологических потребностей, пагубных привычек.	Беседа	«Хорошие привычки»  «Вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

## Раздел 5. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты**

Дети должны **знать**:

- ритмы движения под музыку;
- сильные и слабые доли такта;

уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;
- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу;
- фиксировать позы; повторять движение на память; повторять различных комбинаций в разных ракурсах; делать хлопки и притопы под музыку; делать хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки.

**ВТОРОЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СТУДИИ ТАНЦА «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»  
программа «Преобразование 5+»**

**Цель модуля программы:** *приобщение детей к миру танца и музыки, музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка к танцу как к виду творческой деятельности.*

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучение музыкально-ритмическим навыкам;
- обучение навыкам координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- обучение свободой движения в танце и чувства ансамбля.

*Развивающие:*

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие исполнительской хореографической техники;
- развитие образного мышления;
- развитие творческой активности, познавательного интереса.

*Воспитательные:*

- воспитание основ культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности;
- воспитание культуры общения и поведения в социуме.

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ «ПРЕОБРАЖЕНИЕ 5+»  
(стартовый уровень)**

№ п/п	Предмет	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	36
2	Классический танец	36	36
3	Основы хореографии	72	144
	ИТОГО	<b>144</b>	<b>216</b>

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ  
«ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»**

На современном этапе развития хореографии, обучающимся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. На занятиях гимнастики дается возможность оснащать обучающихся запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой, что дает возможность реального изменения двигательных органов и улучшает их функционирование.

**Общая физическая подготовка** – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В данный раздел входят упражнения общего характера.

**Специальная физическая подготовка**- то процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения.

**Гимнастика с элементами акробатики** – это система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объём применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

**Партерная гимнастика (растяжка)** – это процесс укрепления опорно-двигательного аппарата, развития силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, развития выносливости и постановка дыхания, выработка навыков высокой культуры движений.

**Учебно-тематический план к предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(стартовый уровень)  
1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	5	2	3	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	16	4	12	Наблюдение, творческое задание.
5	Партерная гимнастика (растяжка)	5	2	3	Наблюдение, творческое задание.
6	Итоговое занятие	2		2	Контрольный урок
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(стартовый уровень)  
(ознакомительный)  
1 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория* – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий обучения. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся.

**Тема 2. Упражнения общего характера:**

- бег – ножницы вперед, руки в стороны,
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны, «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения лежа спине, удержание лодочки;

- из исходного положения на животе и на спине, поднимания корпуса лежа на животе, поднимание корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку, бег с грузом.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Гимнастика:

- поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке.

### **Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики:**

- «ласточка»;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;

### **Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)**

Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренного суставов. Упражнения для максимального развития шага.

Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости (приложение).

### **Тема 6. Итоговые занятия**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии)

**Учебно-тематический план к предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(Стартовый уровень)  
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	4	1	3	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	20	4	12	Наблюдение, творческое задание.
5	Партерная гимнастика (растяжка)	4	1	3	Наблюдение, творческое задание.
6	Итоговое занятие	2		2	Контрольный урок
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(Стартовый уровень)  
2 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория* – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий на текущий учебный год. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся после летних каникул.

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

*Упражнения общего характера:*

- бег (ножницы вперед, руки в стороны);
- ««козлик» » согнутыми ногами, руки в стороны, ««козлик» » прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге: прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения лежа спине, удержание лодочки из исходного положения на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимания корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку;

**Тема 3. Специальная физическая подготовка**

- поднимания ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине, «берпи»;
- складка ноги вместе, складка ноги врозь;
- «пистолетик», отведение ног назад на гимнастической стенке (выполняется в паре).

**Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики**

- «ласточка»;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с его дальнейшим его совершенствованием: кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);
- колесо боковое (вправо, влево);

**Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)**

Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренного суставов.  
Упражнения для максимального развития шага.

Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости (приложение).

**Тема 6. Итоговые занятия**

**Контрольное занятие.**

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»  
(Стартовый уровень)  
Пояснительная записка**

Классический танец как учебная дисциплина является основной, фундаментом в обучении хореографии, располагая огромным арсеналом технических приемов и выразительных средств. Система движений классического танца дисциплинирует тело исполнителя, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией: правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъема и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координаций движений, музыкально-ритмической координации.

Программа включает в себя основной арсенал движений классического танца, давая обучающимся, большой объем знаний и навыков.

Предмет «Классический танец» является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Классический танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Занятия по классическому танцу проводятся в групповой и мелкогрупповой формах.

**Учебно-тематический план к предмету  
«Классический танец»  
(стартовый уровень)  
(ознакомительный)  
1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Партерный экзерсис	22	8	14	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис у станка	10	4	6	Наблюдение, творческое задание
4	Итоговые занятия	2		2	Контрольный урок
5	Итого	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Классический танец»  
1 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

**Тема 2. Партерный экзерсис.**

*Теория.* Правила исполнения движений: сидя, лежа.

*Практика:*

*Упражнения для правильной постановки ног:*

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

*Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)
- в положении «сидя»; – наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» – выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» – из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

*Упражнение на выворотность ног*

Все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции:

-приведение ноги в положение *rasse*, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.

-лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются вверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.

-лежа на животе, нога приводится в положение *rasse*,открывается в сторону, затем снова принимает положение *rasse* и возвращается в исходную позицию.

*Упражнения на развитие мышц живота:*

- подъем вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъем корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» – одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

*Упражнения на развитие мышц спины:*

- «лодочка» – одновременный подъем корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» – одновременный подъем рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

*Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:*

– «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

*Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.*

- «Алёнушка» – опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;

- «кузнечик» – сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

*Маховые упражнения:*

-бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

-бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

*Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:*

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

-шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

*Акробатические упражнения:*

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **Тема 3. Экзерсис у станка.**

*Теория:*

- Основное положение корпуса, рук у станка.

- Работа головы у станка.

- Методика исполнения движений у станка.

*Практика:*

1. Постановка корпуса. Позиции ног: I позиция, II позиция. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р. ¾ /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

2. Позиции рук: подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция (как наиболее трудная изучается последней). Позиции рук, вначале, изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4, ¾. Движения у станка начинаются изучать лицом к станку, держась двумя руками.

К концу первого полугодия упражнения исполняются стоя боком к станку, держась одной рукой.

3. Demi plie в I, II позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.

4. Battement tendu /– в сторону. М.Р. 4/4 / М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта/

5. Releve на полупальцах в I,II позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключении. М.Р. 4/4 / исполняется на каждый такт /.

6. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке. М.Р. 4/4 / на 2 такта /.

### **Тема 4. Итоговые занятия**

Контрольный зачет.

По окончании первого года обучения учащиеся будут:

**знать:**

- основные требования классического танца;

- названия движений на французском языке, их перевод и значение;

**владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.

**уметь:**

- исполнять движения партерного экзерсиса;
- движения классического танца по программе 1 года обучения у станка

**Учебно-тематический план к предмету  
«Классический танец»  
(стартовый уровень)  
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Партерный экзерсис	16	4	12	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис у станка	16	6	10	Наблюдение, творческое задание
4	Итоговые занятия	2		2	Контрольный урок
5	Итого	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Классический танец»  
(стартовый уровень)  
2 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

**Тема 2. Партерный экзерсис.**

*Упражнения для правильной постановки ног:*

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

*Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)
- в положении «сидя»; – наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» – выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;

- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» – из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

#### *Упражнение на выворотность ног*

Все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции:

-приведение ноги в положение *rasse*, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.

-лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются наверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.

-лежа на животе, нога приводится в положение *rasse*,открывается в сторону, затем снова принимает положение *rasse* и возвращается в исходную позицию.

#### *Упражнения на развитие мышц живота:*

- подъем вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъем корпуса и наклон вперед из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» – одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

#### *Упражнения на развитие мышц спины:*

- «лодочка» – одновременный подъем корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» – одновременный подъем рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

#### *Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:*

– «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

#### *Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.*

##### *Теория. Правила исполнения движений:*

- «Алёнушка» – опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперед»;

- «кузнечик» – сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед».

##### *Маховые упражнения:*

-бросок вытянутой ноги вперед из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

-бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

##### *Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:*

- поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
  - шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
  - наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.
- Акробатические упражнения:*
- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

### **Тема 3. Экзерсис у станка.**

#### **1. Постановка корпуса.**

Позиции ног: I позиция, II позиция.

М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/.

М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

3. Позиции рук: подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция

М.Р. 4/4,  $\frac{3}{4}$ .

4. Demi plie в I, II позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.

5. Battement tendu / в 1-м полугодии – в сторону, вперед . М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения – на 1 такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта; во 2-м полугодии – на каждую  $\frac{1}{4}$ /.

6. Demi rond de jambe par terre М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем – на 1 такт/.

7. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад. М.Р. 4/4 / исполняется на 1 такт/.

8. Battement tendu jete из I позиции, вперед и в сторону. М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта/.

11. Releve на полупальцах в I, II позициях: 1/на вытянутых ногах; 2/ с предварительным demi plie; 3/ на demi plie в заключение. М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт /.

М.Р. 4/4 вначале 1-го полугодия исполняется на  $\frac{1}{2}$  такта, затем – на  $\frac{1}{4}$  такта, 2-я четверть – пауза; во 2-м полугодии – на каждую четверть/.

15. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по I позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке. М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии – на 2 такта, во 2-м полугодии – на 1 такт/.

### **Тема 5. Итоговые занятия**

Контрольный зачет.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные:**

- развиты основы культуры общения и поведения в социуме.
- сформированы способности к сотрудничеству со взрослыми и детьми (волевые, эмоциональные и т.д.)

#### **Метапредметные:**

- сформированы умения осознанного восприятия элементов хореографического языка, использования полученных знаний в практической деятельности;
- сформированы начальные навыки работы в ансамбле;
- сформированы начальные умения использовать полученные знания в практической деятельности.

#### **Предметные:**

- сформирован начальный уровень комплекса танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать в репертуаре учащихся;
- достигнут начальный уровень хореографических знаний, умений и навыков, необходимых для продолжения обучения по модулю «Преображение-параллель».

**К концу первого года обучения учащиеся будут:**

*знать:*

- основные требования классического танца;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;

*владеть:*

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.

*уметь:*

- исполнять движения партерного экзерсиса;
- движения классического танца по программе 1 года обучения у станка

**К концу второго года обучения учащийся будет:**

*знать*

- понятия «plié», «demi», «relevé»;
- движения первого года обучения;
- иметь представление о правильной постановке корпуса (осанке),
- 6 позиций ног

*уметь*

- выполнять основные шаги в продвижении (боковой шаг, подскоки, галоп);
- выполнять прыжки на правой, левой ноге попеременно;
- выполнять упражнения в партере на гибкость: «бабочка», «лягушка» «корзинка»;
- выполнять растяжки в партере (полушпагат);
- исполнять движения «plié», «demi», «relevé»;
- выполнять имитационные упражнения, передавая характер задуманного образа.
- вставать в позиции ног (6 позиций), точках в пространстве.

## **ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «Основы хореографии»**

Предмет «Основы хореография» включает в себя следующие разделы: «Азбука музыкального движения», «Ритмопластика», «Основы современного танца», «Лаборатория», в которую входят подтемы «Музыкальная импровизация» и «Ансамбль»

**Раздел «Азбука музыкального движения»** включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Дети знакомятся с разно-ритмической музыкой (вальс, полька, марш), с понятиями «аллегро», «адажио», исполняют движения в такт звучания (бег, шаги, прыжки). Передача в движении шагом различного характера музыки (быстрый, задумчивый), различной силы звучания (громко, тихо). Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Повороты на месте, продвижения на углах, с прыжками. Фигурная маршировка.

**Раздел «Ритмопластика»** направлен на решение следующих задач:

- развитие музыкальности, развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание, развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма, развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти;
- развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, точности, координации движений, развитие гибкости и пластичности, воспитание выносливости, развитие силы, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку: развитие творческого воображения и фантазии, развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове;
- развитие и тренировка устойчивой эмоциональной сферы: развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме, тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов, развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения сопереживать другим людям и животным,- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**Раздел «Основы эстрадного танца».**

*Обучающие задачи:*

- познакомить детей с терминологией эстрадного танца, научить использовать ее в работе;
- научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- научить работать импровизированно;
- научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

*Развивающие задачи:*

- развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- развитие чувства ритма, музыкальности;
- развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением;
- создание условий для развития творческой инициативы детей;

- развитие способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности;

*Воспитательные:*

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях.
- воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование у учащихся духовно-нравственной позиции.

**Раздел «Основы народного танца».** Занятия народно-сценическим танцем, являющимся родоначальником всех видов хореографического искусства помогают научиться глубоко понимать и полностью передавать характер и эмоции танца.

*Задачи раздела.* Формировать понимание взаимосвязи танцевальной культуры народа и биологически присущих национальных особенностей людей. Воспитывать чувство патриотизма и гордости за принадлежность к своему народу.

**Раздел «Лаборатория»**

направлен на решение следующих **задач**:

- Создать условия для приобретения детьми опыта творческой деятельности (исполнительского мастерства).
- Развить способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.
- Способствовать формированию у учащихся духовно-нравственной позиции.
- Развивать личностные и творческие способности детей.
- Снять психологические и мышечные зажимы.
- Развивать в процессе работы на сцене в форме творческой мастерской и творческой лаборатории:
  - наблюдательность;
  - творческую фантазию и воображение;
  - внимание и память;
  - ассоциативное и образное мышление;
  - чувство ритма;
  - логическое мышление;
  - способность выстраивать событийный ряд;
  - способность определения основной мысли, идеи произведения;
  - способность анализировать предлагаемый материал и формулировать свои мысли;
  - уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя.

**Методы обучения:**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие)

**Учебно-тематический план к предмету  
«Основы хореографии»  
(стартовый уровень)  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения Ритмопластика, игропластика	36	8	28	Наблюдение, творческое задание
3	Основы эстрадного танца	20	5	15	
4	Лаборатория	4	2	2	Наблюдение, творческое задание.
5	Воспитательный	8		8	Наблюдение, беседа
6	Итоговые занятия	2		2	Открытые занятия
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

**Содержание программы  
по предмету «Основы хореографии»  
1 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

**Раздел 2. Азбука музыкального движения**

*Движения:*

- марш;
- танцевальный шаг (шаг с носка);
- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.

Примерные игры: «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи».

*Упражнения и игры на развитие координации:*

- «Если весело живется»;
- «Мы пойдем сначала вправо»;
- «Паровозик»;
- «Колобок»;

*Игры:*

- «Прогулка»
- «Музыкальные змейки».

Ожидаемые результаты:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно)
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения

- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность

- развитие точности, координации движения.

Дети должны уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно).

- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения.

- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.

- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу.

Фиксировать позы; повторить движение на память; повторение различных комбинаций в разных ракурсах; хлопки и притопы под музыку; хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки.

### **Ритмопластика, игропластика.**

*Поклон:*

- для девочек;

- для мальчиков.

*Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);

- колени вытянуть и соединить вместе;

- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону;

- лопатки соединить и опустить вниз;

- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;

- живот – втянуть;

*Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата.*

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

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;

- повороты головы вправо и влево;

- круговые движения головой по полукругу и целому кругу;

- вытягивание шеи вперед и в стороны;

- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;

- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх- вниз;

- разведение в стороны;

- сгибание рук в локтях;

- круговые движения «мельница»;

- круговые махи одной рукой и двумя вместе;

- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

*Упражнения для кистей рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх;

- отведение вправо, влево;

- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;

- перегибы назад;

- повороты корпуса «пилка»;

- круговые движения в поясе;

- смещение корпуса от талии в стороны;

- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

*Упражнения для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутых в колене ноги.

*Упражнения для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

*Прыжки:*

- на обеих ногах;
- на одной (по 2-4-8 на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;

*Виды шагов:*

- марш на месте с поднятыми коленями;
- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.
- шаги на полупальцах (при исполнении этого шага девочки могут исполнять «полет голубя», а мальчики – «полет самолета»); колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).
- шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»);
- приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево);
- шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*);
- шаг «журавля» – это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам;
- шаг «пингвина» – это ход с продвижением вперед, вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение;
- шаг «петушка» – шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено;
- шаг «мишки» – это шаги с покачиванием по не выворотной II позиции с одной ноги на другую;
- акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты);
- подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги;
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону
- бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями;
- бег «петрушки» – бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу.

*Различные построения рисунков и фигур.*

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

*Виды рисунков танца.*

Виды фигур:

- круг;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;

*Разминка на середине зала.*

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- «цапля» голова вперед, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед и тянем руки вперед, изображая крышку стола;
- наклоны вперед кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «скок – поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»

Игры:

- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;

Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;

- «Броуновское движение».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;

*Игропластика*

- «Упражнения с мячами»;
- «Цветочек»;
- «Веселая зарядка»;

- «Эстафета»;
- «Метаморфоза бабочки»
- «Марафон»
- «Дует ветерок»;
- «Тишина».

### ***Партнерная пластика***

Разогрев:

- скручивания с позициями рук,
- ноги в лягушке;
- упражнения на мышцы живота и спины;
- растяжка мышц ног;
- продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость:

Мостики:

- на руках;
- на предплечьях.

## **Раздел 3. Основы эстрадного танца**

### **Теория**

Понятия: покой, инерция, гравитация, центр; натяжение, расслабление, сжатие; основные разделы: изоляция, трансформация, партнер, кроссы.

Правила исполнения основных движений: body roll, flat back, swing, слайд, roll.

### **Практика.**

Упражнения на понятие импульса.

Позиции: изучение 1,2,3 позиций рук.

Выворотные и параллельные позиции, переход из одной позиции в другую.

Упражнения на отработку перемены позиций.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 градусов (влево и вправо).

Упражнения с использованием body roll, droop.

Упражнения для рук. Слайд (скольжение). Collapse.

Траектории смены позиции;

-упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замк.

Работа над постановкой корпуса.

Наклоны торса, наклон flat back, roll, plie, releve.

Упражнение на изоляцию. Игры с отработыванием пауз.

Изоляция- impulse. Droop- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;

Грудная клетка: движение вперед и назад.

Pelvis (бедро): движение из стороны в сторону; hip lift.

Игры с отработыванием пауз, счёт – 2/4,3/4,4/4, темп – медленно, быстро

Plie- releve – основные уровни опоры: plie, средний и releve.

«demi plie» по II позиции, battement tendu – по 1 и 2 параллельной

позициям вперед, в сторону, назад и на plie; releve, battement tendu – по 1 и 2

выворотной и параллельной позициям вперед, в сторону, назад и на plie; - pelvis

(бедро): движение из стороны в сторону; hip lift.

Танцевальная комбинация с plie, battement tendu, releve, swing.

Упражнения на движение от центра, сиквенционные расслабления, техника swing.

Изучение танцевальной комбинации со свингами.

Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно.

Упражнения для позвоночника.

Упражнения в партере.

Прыжки:

- по I параллельной; из I-ой во II параллельную;

- с ноги на ногу, с 2-х ног на 1, на 2 ноги, на месте, с продвижением, в повороте,

Отработка прыжков по параллельным и выворотным позициям на одной и двух ногах на месте, в движении, в повороте.

#### **Раздел 4. Лаборатория**

Ролевые игры. (упражнение для мышц лица, упражнение маски, упражнение «живое лицо», игра «шиворот навыворот»).

Упражнение на образное представление.

Упражнение на развитие танцевальной выразительности.

Ансамбль. Изучение танцевальных связок. Основы актерского мастерства:

- упражнение «марионетки», (фиксация, расслабление, качание)

Изучение танцевальных связок.

#### **Раздел 5. Воспитательный модуль**

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
Духовно-нравственное воспитание			
Вводное занятие	Повышение уровня групповой сплоченности, взаимного доверия.	Игра. Тест. Беседа	«Имена». Тест: «Это – я! ».
Социальная наблюдательность	Учимся находить наше сходство и наши различия.	Игра. Беседа	«Этические нормы поведения в коллективе».
Повышаем компетентность в общении.	Развиваем коммуникативные навыки.	Игра – тренинг	«Снежный ком»
Особенности взаимоотношений детей в условиях хореографического коллектива	Развиваем навыков эмпатии.	Ролевая игра, беседа групповая	Игра «Двойник»
Мы – команда!	Развитие навыков координации совместных действий.	Игра – тренинг «Мы команда»	. Игра «Карандаши»
Межличностное восприятие.	Осваиваем альтернативный взгляд на события.	Коммуникативные игры.	«Сходства и различия»
Эффективное поведения в конфликтных ситуациях.	Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликте.	Тест. Обучающая игра. Беседа	«Резервуар»
Эффективное взаимодействие с окружающими, как неотъемлемая часть успешной	Побуждение к коллективному взаимодействию.	Игра. Беседа.	«Иностранец» «Крокодил»

самореализации.			
-----------------	--	--	--

## **Раздел 6. Итоговые занятия**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты**

Дети должны **знать**:

- ритмы движения под музыку;
- сильные и слабые доли такта;

уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;
- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу;
- фиксировать позы; повторять движение на память; повторять различных комбинаций в разных ракурсах; делать хлопки и притопы под музыку; делать хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки.

### **Учебно-тематический план к предмету «Основы хореографии» (стартовый уровень) 2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	19	3	16	Наблюдение, творческое задание
3	Ритмопластика, игропластика	14	3	11	Наблюдение, творческое задание.
4	Основы современного танца	20	4	16	Наблюдение, творческое задание.
5	Лаборатория Основы актерского мастерства	6	2	4	Наблюдение, творческое задание
6	Воспитательный	9		9	Наблюдение, беседа
7	Итоговые занятия	2		2	Концерт, открытые занятия
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

### **Содержание программы по предмету «Основы хореографии» (стартовый уровень) 2 год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях

Беседа с детьми о целях и задачах второго года обучения, о правилах поведения на Занятии обучающие, тренировочное, разминочное.ах танца и выступлениях, о форме одежды для занятий.

## **Раздел 2. «Азбука музыкального движения»**

*Движения:*

- вальс;
- основной (переменный) шаг вальса;
- основные перестроения вальса (квадрат);
- изучение музыкального темпа 3/4;
- танцевальный шаг (шаг с носка);
- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.

*Игры:*

- «Прогулка»
- «Музыкальные змейки».

## **Раздел 3. «Ритмопластика»**

*Поклон:*

- для девочек;
- для мальчиков.

*Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперед, локти в сторону;
- лопатки соединить и опустить вниз;
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
- живот – втянуть.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.
- движение плечевого сустава вперед, вверх, вперед вниз;
- опускание и растягивание лопатки;

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх- вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны;
- рывки руками назад;
- замок руками за спиной с продеванием головы;

*Упражнения для кистей рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).
- «стол»: прямой, по диагоналям;

*Упражнения для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутых в колене ноги;
- поднятие ноги с прямым коленным вперед, назад, в стороны и удержание ее на 8 счетов;
- приседания с поднятием ноги, согнутой в колене вперед, в сторону, назад нога поджата;

*Упражнения для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад;
- «елочка»;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку.

*Прыжки:*

- на обеих ногах;
- на одной (по 2-4-8 на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди;
- прыжки с разворотом по 4 точкам;
- прыжки с передвижением вперед.

*Виды шагов:*

- марш на месте с поднятыми коленями;
- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе;
- шаги на полупальцах (при исполнении этого шага девочки могут исполнять «полет голубя», а мальчики – «полет самолета»); колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем);
- шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»);
- приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево);
- шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*);
- шаг «журавля» – это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам;

- шаг «пингвина» – это ход с продвижением вперед, вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение;
- шаг «петушка» – шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено;
- шаг «мишки» – это шаги с покачиванием по не выворотной II позиции с одной ноги на другую;
- акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты);
- подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги;
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону
- бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями;
- бег «петрушки» – бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу;
- широкий бег с вытянутого носочка;
- бег с акцентированными переступаниями.

#### *Различные построения рисунков и фигур.*

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

#### *Виды рисунков танца.*

Виды фигур:

- круг;
- круг в круге;
- змейка;
- звездочка;
- цепочка;
- воротца;
- квадрат;
- сужение и расширение круга;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;

#### *Разминка на середине зала.*

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- «цапля» голова вперед, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднятие и опускание плеч;
- «качели» поднятие плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед и тянем руки вперед, изображая крышку стола;
- наклоны вперед кладем руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;

- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок – поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»

#### Игры:

- «Солдатики»;
- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;

#### Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».

#### Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение»;
- «Липучка»;
- «Сороконожка»;
- «Охота на тигра».

#### **Игропластика**

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

#### **Раздел 4. «Основы современного танца»**

-позиции ног и положение стоп в современном танце (параллельные позиций в ногах: первая и вторая не выворотные позиции);

- понятие активные стопы;
- изучение уровней пространства: высокий, средний и низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце.

##### *Позиции ног и положение стоп*

- Позиции ног и положение стоп.
- Параллельные позиций в ногах: первая и вторая не выворотные позиции.
- Понятие «активные стопы».

##### *Уровни*

- Дыхание в современном танце.

##### *Базовые элементы современного танца*

- rolldown;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- ««Собака мордой вниз»»;
- »планка» ;
- flex;
- contraction;
- arch.

##### *Разогрев*

- plie с добавлением roll down, roll up, flat back;

##### *Изоляция:*

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
- грудная клетка: движение из сторон в сторону;
- Pelvis (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;
- ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I out, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов).

##### *Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:*

- шаг в сторону с приставкой;
- шаг с passé;
- джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk).

##### *Прыжки:*

- по I параллельной; из I-ой во II параллельную;
- по выворотным позициям по I и II;
- по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);

##### *Chasse:*

- по диагонали;
- полуповороты, повороты.

##### **Танцевальный разогрев:**

- plie с включением roll down, roll up, flat back;
- battement tendu and battement tendu jete с включением flex;

-танцевальные комбинации с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз;

-танцевальная комбинации для swing.

#### **Раздел 5. Лаборатория. Основы актерского мастерства:**

- упражнение «Живое Лицо», (подключаются руки, корпус, наклоны и повороты головы);

-игра «сафари», (изображение животных);

- игра «шиворот на выворот» (смена партий);

- развитие мышц лица, (нижняя челюсть, губы, щеки, нос, веки, глаза, брови)

- упражнение «Маски», (удивление, испуг, кокетство, ненависть, радость).

#### **Раздел 6. Воспитательный модуль.**

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
Вводное занятие	Повышение уровня групповой сплоченности, взаимного доверия.	Игра. Тест. Беседа	Игры «Молекула», «Проводник»
Социальная наблюдательность	Учимся находить наше сходство и наши различия.	Игра. Беседа	«Этические нормы поведения в коллективе».
Повышаем компетентность в общении.	Развиваем коммуникативные навыки.	Игра – тренинг	«Снежный ком»
Особенности взаимоотношений детей в условиях хореографического коллектива	Развиваем навыков эмпатии.	Ролевая игра, беседа групповая	Игра «Зеркало»
Мы – команда!	Развитие навыков координации совместных действий.	Игра – тренинг «Мы команда»	. Игра «Карандаши», «Цепочка»
Межличностное восприятие.	Осваиваем альтернативный взгляд на события.	Коммуникативные игры.	«Сходства и различия»
Эффективное поведения в конфликтных ситуациях.	Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликте.	Тест. Обучающая игра. Беседа	«Резервуар»
Эффективное взаимодействие с окружающими, как неотъемлемая часть успешной самореализации.	Побуждение к коллективному взаимодействию.	Игра. Беседа.	«Иностранец» «Крокодил»
Эстетическое воспитание	Формирование общих представлений об основных этапах развития танцевального искусства в России и других странах.	Социокультурная деятельность	Посещение спектаклей, концертов, просмотр видео спектаклей

## **Раздел 7. Итоговые занятия**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты**

по окончании 2 года обучения учащиеся должны:

**знать** терминологию в объеме 2 года обучения;

**уметь** правильно исполнять движения в характере музыки;

- запоминать и воспроизводить (интонировать, просчитывать) метр, ритм и мелодику несложных музыкальных произведений;

- координировать движения;

- ориентироваться в пространстве;

- передавать эмоциональный ряд в мимике и пантомиме;

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);

- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;

- иметь навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;

- иметь навыки координации и изоляции;

**владеть** базовыми элементами современного танца;

- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;

- владеть постановкой ног, понятие активная стопа;

- владеть передвижениями в пространстве и знанием уровней;

- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность;

- точностью координации движения;

- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.

*Дети будут **знать**, как:*

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);

- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;

- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность;

- развивать точность, координацию движения.

*Дети будут **уметь**:*

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);

- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;

- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;

- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между партнерами, двигаясь по кругу;

- фиксировать позы; повторять движение на память; повторять различные комбинации в разных ракурсах; хлопки и притопы под музыку; хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки.

*Дети будут **ориентированы на**:*

- развитие эмоциональности, преодоление стеснения;

- владение первичными навыками импровизации;

- развитие художественных способностей, сценического артистизма, фантазии и образной памяти.

*Дети будут **демонстрировать**:*

- умение работать в коллективе.

- владение основными элементами современного танца;

- владение правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- владение постановкой ног, владение своим телом, понятие активная стопа;
- владение передвижениями в пространстве и знание уровней;
- развитие навыков координации и изоляции.

## ТРЕТИЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СТУДИИ ТАНЦА «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»

Третий модуль – программа «**Преобразование-параллель – старт**»  
(начальный базовый (общекультурный) этап обучения)  
Срок реализации: 2 года

**Программа «Преобразование-параллель-старт»** – это базовый (общекультурный) этап обучения, продолжение программы первого второго «Преобразование 5+», на котором обучение акцентируется на освоение специализированных знаний, по уровню усвоения – базовый – уровень предполагает формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности в хореографии.

**Цель модуля программы:** формирование у учащихся знаний, умений и навыков, обеспечивающих трансляцию общей и целостной картины в области хореографии, позволяющих самостоятельно действовать и творчески развиваться как мотивированным субъектам танцевального искусства.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- обучение необходимым знаниям о хореографическом искусстве;
- формирование умений концентрировать внимание, тренировать память, управлять фантазией, обладать образным видением;
- обучение умению овладеть внешней и внутренней пластической выразительностью;
- обучение навыкам импровизации.

#### *Развивающие:*

- развитие интереса к специальным знаниям по теории и истории хореографического искусства;
- развитие творческой индивидуальности;
- развитие эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;
- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;
- развитие внимания, музыкально-двигательной памяти, выносливости, упорства;
- развитие индивидуальных физических возможностей ребенка.

#### *Воспитательные:*

- формирование глубокого интереса к занятиям хореографией;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, трудолюбия, активности, доброжелательности, толерантности;
- воспитание этических норм поведения, способности работать в коллективе и подчиняться общим правилам;
- воспитание коммуникабельности, дисциплинированности, самостоятельности.

### **Ожидаемые результаты**

#### *Личностные:*

- сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность;
- развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность;
- сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.

#### *Метапредметные:*

- развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве;
- сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности;

- сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста;
- сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.

**Предметные:**

- сформирован комплекс танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразие возможностей учащихся в различных танцевальных направлениях.

- достигнут уровень хореографической грамотности, необходимый для продолжения обучения по модулю «Преображение-вектор».

**.Учебный план модуля «ПРЕОБРАЖЕНИЕ-ПАРАЛЛЕЛЬ»  
(начальный базовый этап обучения)**

№ п/п	Предмет	Количество часов	
		1 год обуч.	2 год обуч.
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	36
2	Классический танец	36	36
3	Основы хореографии	144	144
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план к предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(начальный базовый этап обучения)**

**1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	3	1	2	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	5	19	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

**Учебно-тематический план к предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(начальный базовый этап обучения)**

**(базовый уровень)**

**2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая	6	1	5	Наблюдение, творческое

	подготовка				задание.
3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	20	3	17	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
	Итого часов	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(базовый этап обучения)  
1 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория* – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучения первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

*Практика* – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

Упражнения общего характера:

- бег;
- Ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг полки;
- прыжки: на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения – лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимание корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку;
- бег с грузом.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка**

- поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;

- ходьба в упоре лежа Исходное положение – упор лежа, партнер берет на колени и выполняют ходьбу на руках;

- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;

Исходное положение – основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев прыжок вверх, складка ноги вместе, складка ноги врозь.

Исходное положение – лежа на спине, поднимание корпуса и ног от пола на 40 см.;

- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке:

Исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

#### **Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики**

-«ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед -в стороны, происходит удержание ноги 5 сек и более;

- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;

- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием: производится с группировкой и последующим вставанием у упор присев, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);

- колесо боковое (вправо, влево);
- колесо прямое (вправо, влево);
- колесо прямое через одну руку;
- стойка кувырок вперед;
- стойка опускание силой в мост (переворот на обе ноги);
- переворот на 1 ногу вперед (выполнять с помощью, самостоятельно);
- переворот на 1 ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);
- стойка на трех точках;
- стойка на кистях;
- стойка на кистях с толчка одной ногой;
- стойка на кистях с толчка двумя ногами;
- стойка на голове;
- переворот боком (колесо);
- рандат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);
- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);
- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);
- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;
- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг): с приходом на согнутые ноги, с приходом на прямые ноги, выполнение нескольких (трех-четырёх) переворотов друг за другом, т. Е. В темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги). Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.
- копфшпрунг исполняется без опоры руками;
- арабское колесо на месте;
- несколько арабских колес на месте в темпе.

#### **Тема 5. Итоговые занятия.**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Содержание программы по предмету «Гимнастика с элементами акробатики» (начальный базовый этап обучения) 2 год обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория* – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучении первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

*Практика* – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка**

упражнения общего характера:

- бег;
- ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки 4;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения – лежа спине, удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимания корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку, бег с грузом.

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка:**

- поднимание ног на гимнастической стенке. Исходное положение – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа. Исходное положение – упор лежа, партнер берет на колени и выполняют ходьбу на руках;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи» исходное положение – основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев прыжок вверх, складка ноги вместе, складка ноги врозь;
- Исходное положение – лежа на спине, поднимание корпуса и ног от пола на 40 см.;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке;
- Исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

## **Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики**

- «ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед – в стороны, происходит удержание ноги 5 секунд и более;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед (последующим вставанием на упор присев) с его дальнейшим его совершенствованием: кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);
- колесо боковое (вправо, влево);
- колесо прямое (вправо, влево);
- колесо прямое через одну руку;
- стойка кувырок вперед;
- стойка опускание силой в мост (переворот на 2 ноги),
- переворот на одну ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);
- стойка на трех точках является;
- стойка на кистях с толчка одной ногой;
- стойка должна быть строго прямая;
- стойка на кистях с толчка двумя ногами;
- переворот боком (колесо);
- рандат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);

- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);
- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);
- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;
- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг);
- копфшпрунг – исполнение нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т.е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги;
- исполнение копфшпрунг с помощью ручной лонжи;
- копфшпрунг исполнение без опоры руками;
- арабское колесо на месте, исполнение нескольких арабских колес на месте в темпе.

**Тема 5. Итоговые занятия.**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

**Ожидаемые результаты**

**Учебно-тематический план к предмету  
«Классический танец»  
(начальный базовый этап обучения)  
1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка	16	2	14	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала	10	2	8	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	7	1	6	Наблюдение, творческое задание
5	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
6	Итого	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Учебно-тематический план к предмету  
«Классический танец»  
(начальный базовый этап обучения)  
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка	14	1	13	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине	12	2	10	Наблюдение, творческое

4	зала Allegro				здание. Наблюдение, творческое задание
		7	2	5	
5	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
6	Итого	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Содержание программы  
по предмету «Классический танец»  
(начальный базовый этап обучения)  
1 год обучения**

Задачи первого года обучения: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений. Развитие и укрепление связочного аппарата, голеностопа. Развитие выворотности тазобедренного сустава.

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

**Тема 2. Экзерсис у станка.**

1. Постановка корпуса.

Позиции ног: I позиция,  
II позиция,  
III позиция,  
V позиция,

М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/.

М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

3. Позиции рук: подготовительное положение,

1 позиция,

3 позиция,

2 позиция /как наиболее трудная изучается последней. Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4,  $\frac{3}{4}$ .

4. Demi plie в I, II, III, V позициях.

М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.

5. Battement tendu / в 1-м полугодии – в сторону, вперед и назад/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения – на 1 такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта; во 2-м полугодии – на каждую  $\frac{1}{4}$ /.

6. Passe par terre в I позиции вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта/.

7. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем – на 1 такт/.

8. Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта, во 2-м полугодии – на каждую  $\frac{1}{4}$  /.

9. Rond de jambe par terre en dehors u en dedan.

/в начале изучения объясняются понятия «en dehors», «en dedans»/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу – на  $\frac{1}{2}$  такта/.

10. Battement tendu jete с I позиции, с V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на  $\frac{1}{2}$  такта, во втором полугодии – на каждую  $\frac{1}{4}$ /.

11. Battement tendu jete pique с I и позиций в сторону, вперед и назад.  
М.Р. 2/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ¼ /.
12. Положение ноги sur le cou de pied спереди, сзади и условное cou de pied / вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения – из положения ноги «вперед» и «назад» /.  
М.Р. 2/4, ¾, 4/4.
13. Battement frappe в сторону, вперед и назад /в начале исполняется носком в пол, во втором полугодии – на 35 градусов/.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во втором полугодии – на ¼ /.
14. Releve на полупальцах в I, II и V позициях:  
1/ на вытянутых ногах;  
2/ с предварительным demi plie;  
3/ на demi plie в заключение.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта /.
15. Battement fondu в сторону, вперед и назад. /вначале изучается носком в пол, к концу первого полугодия – на 45 градусов/.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.
16. Battement retire /поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги; служит подготовкой к battement developpes /.  
М.Р. 4/4 /исполняется на каждый такт/.
17. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад /в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед – держась за станок одной рукой/.  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта/.
18. Grand plie на I, II, IV, V позициях.  
/сначала изучается лицом к палке, затем – держась одной рукой за палку/.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу 2-го полугодия – на каждый такт/.
19. par terre (preparation) для rond de jambe par terre en dehors en dedans  
М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.
20. Grand battement jete из I и V позиций в сторону, вперед и назад / вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок/.  
М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на ½ такта, затем – на ¼ такта, 2-я четверть – пауза; во 2-м полугодии – на каждую четверть/.
21. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по I позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.  
М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии – на 2 такта, во 2-м полугодии – на 1 такт/.

### **Тема 3. Экзерсис на середине зала.**

Упражнения те же, что у станка en face.

1. Deme plie en face в I, II, V позициях.
2. Battement tendu из I и V позиций во все направления.
3. Battement tendu с demi plie из I и V позиций во все направления.
4. Battement tendu jete из I и V позиций во все направления.
5. Battement tendu jete pique из I и V позиций во все направления.
6. Ronde de jambe par terre.
7. Battement fondu.
8. Battement frappe.
9. Battement releve lent.

10. Grand battement jete.
11. Releve на п/п в I, II и V позициях.
12. I-e port de bras.

#### **Тема 4. Allegro**

1. Temps leve из I, II, V позициях.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта; к концу года – на каждую четверть /.

2. Changement de pieds.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия – на каждый такт, к концу – на ½ такта; во 2-м полугодии – на каждую четверть /.

3. Pas echappe из V позиции во II и со II в V.

4. Pas issonne в I арабеск (сценический issonne).

5. Pas balance/

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта /.

#### **Тема 5. Итоговые занятия.**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании первого года обучения учащиеся должны

*знать*

- понятия терминов классического танца – «plie», «demi», «battement tendu», «battement tendu jete» «releve», «sauté», «passe par terre», «demi rond de jambe par terre»;

- иметь представление о таких понятиях, как: рисунок танца, сюжет, диагональ и уметь исполнять их в танцевальной композиции;

*уметь*

- исполнять движения – «plie», «demi», «battement tendu», «releve», «sauté», «passe par terre», «demi rond de jambe par terre»;

- выполнять прыжки усложнённого типа;

- выполнять растяжки усложнённого типа (полушпагат, шпагат);

- выполнять упражнение в партере на гибкость

- правильно выполнять упражнение на пресс, стойки на руках;

- выполнять танцевальные этюды, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

- основные требования классического танца;

**владеть:**

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;

- элементарной координацией движений;

**Уметь:**

- грамотно исполнять движения.

### **Содержание программы по предмету «Классический танец» (начальный базовый этап обучения)**

#### **2 год обучения**

Задачами второго, третьего и четвертого года обучения являются: развитие силы ног путем увеличения количества упражнений, развитие устойчивости, освоение техники в более быстром темпе.

Наряду с этим более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине.

### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

### **Тема 2. Экзерсис у станка.**

#### **1. Battement tendu pour le pied (double tendu) в I и V позициях :**

1/ с опусканием пятки на II позиции;

2/ с опусканием пятки на II позиции на demi plie.

М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, во втором полугодии – на ½ такта /.

2. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждую четверть /.

3. Battement fondu с plie-releve во всех направлениях.

М.Р. 2/4 /исполняется на 1 такт battement fondu, на второй такт – plie-releve/.

4. Petit battement sur le cou-de-pied.

/исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта; во 2-м полугодии – на ¼

5. Battement double frappe в сторону, вперед и назад

/в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем – на 30 градусов /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во 2-м полугодии – можно на каждую четверть /.

6. Battement soutenu носком в пол на всей стопе / вначале изучается plie soutenu /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта /.

7. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans.

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта и каждую ¼ /

8. Plie releve на 45 градусов.

9. Battement developpe во всех направлениях.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

М.Р. ¾ /исполняется на 8 тактов /.

В дальнейшем – на 1 такт 4/4 и 4 такта ¾.

10. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre/.

М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /.

После – releve на полупальцах.

11. Pas de bourree с переменной ног en dehors и en dedans /вначале изучается лицом к станку, к концу года – на середине зала /.

М.Р. 4/4, ¾, 2/4 /исполняется на каждый такт /.

12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe.

13. Grand battement jete pointe.

### **Тема 3. Экзерсис на середине зала.**

Упражнения те же, что у станка en face и epaulement.

1. Epaulement croisee и effacee в V позиции /вначале объясняется понятие «epaulement», к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement /.

2. Позы croisee и effacee с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.

3. Port de bras 1-е, 2-е, 3-е.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee /.

4. Temps leve par terre.

- М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.
5. Battement tendu в маленьких и больших позах; croise u efface вперед и назад.
  6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.
  7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques /изучаются носком в пол/.
  8. Battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croisee и effacee вперед и назад.
- М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.
9. Элементарное adagio из пройденных поз.
  10. Grand battement jete во всех направлениях в позах croisee и effacee .
  - 11 Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

#### **Тема 4. Allegro.**

1. Pas assemble в сторону.
- М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на половину такта и на каждую четверть /.
2. Pas assemble вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.
  3. Sissonne simple/изучается во 2-м полугодии без assemble /.
  4. Pas jete.
  5. Pas echappe на одну ногу.

#### **Тема 5. Итоговые занятия.**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании второго года обучения учащиеся должны **знать:**

- подготовительное движение рук – preparation;
- уровни подъема ног;
- понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;
- прыжки с двух ног на две;
- структуру и ритмическую раскладку;

**владеть:**

- координацией движений рук, ног, головы;

**уметь:**

- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение);
- исполнять движения в соответствии с музыкальным темпом.

### **ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ» (начальный базовый этап обучения)**

Хореография – один из древнейших видов искусства. Танец, это волшебный мир, в котором с помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. Танец, как литература и музыка раскрывает многогранность национальных традиций народа. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее, показать добрые и злые стороны человеческой души. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Занятия народно-сценическим танцем, являющимся родоначальником всех видов хореографического искусства помогают научиться глубоко понимать и полностью передавать характер и эмоции танца.

Занятия современной хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Современный танец – это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. *Современные танцы* с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

**Учебно-тематический план  
по предмету «Основы хореографии»  
(начальный базовый этап обучения)  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/ Контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	9	2	7	Беседа, наблюдение, творческое задание
3	Ритмопластика	9	2	7	Беседа, наблюдение, творческое задание
4	Народно-сценический танец	18	2	16	Беседа, наблюдение, творческое задание
5	Основы современного танца	72	8	64	Беседа, наблюдение, творческое задание
6	Лаборатория Основы актерского мастерства Контактная импровизация	22	6	16	Беседа, наблюдение, творческое задание
7	Воспитательный модуль.	8		8	
8	Итоговые занятия	4		4	Выступления, концерт.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

**Учебно-тематический план  
по предмету «Основы хореографии»  
(начальный базовый этап обучения)  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике	2	2		Наблюдение, беседа.

	безопасности.				
2	Народно-сценический танец	18	2	16	Беседа, наблюдение, творческое задание
3	Основы современного танца	72	10	62	Наблюдение, творческое задание.
4	Лаборатория Основы актерского мастерства Импровизация	36	6	30	Наблюдение, творческое задание.
5	Воспитательный модуль	12	8	4	Наблюдение, беседа, творческое задание. Оценка деятельности
6	Итоговые занятия	4		4	Выступления, концерт.
	Итого	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Основы хореографии»  
(начальный базовый этап обучения)  
1 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

1. Приступить к занятиям в специальной форме:

а) для девочек – гимнастический костюм, носки, мягкая балетная обувь, волосы прибраны в шишку;

б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, мягкая балетная обувь.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступить к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

**Тема 2. Азбука музыкального движения**

Цели:

- развитие музыкальных и ритмических способностей учащихся.
- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);

- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;

- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность;

- развитие точности, координации движения.

Дети должны уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);

- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;

- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;

- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу.

Фиксировать позы; повторить движение на память; повторение различных комбинаций в разных ракурсах; хлопки и притопы под музыку; хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки

### **Содержание раздела – Азбука музыкального движения**

#### *Движения:*

- марш;
- танцевальный шаг (шаг с носка);
- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.
- перестроения (из одной линии в две и в четыре, из круга – в два, диагональ, галочка, колонны);
- ритмические комбинации на основе хлопков;
- хлопки в ладоши – простые и ритмические (положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы);
- танцевальная импровизация «Измени рисунок»;
- танцевальная импровизация «Измени движение».

Примерные игры: «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи».

#### *Упражнения и игры на развитие координации:*

- «Если весело живется»;
- «Мы пойдем сначала вправо»;
- «Паровозик»;
- «Колобок»;

#### *Игры:*

- "Прогулка»
- «Музыкальные змейки»;

*Музыкальные ритмы: 2/4, 3/4, 4/4.*

#### *Музыкальные темпы:*

- вальс;
- полька.

*Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.*

- «пружинка» – легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт;
- «мячик» – прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт, четыре и более прыжков на один такт;
- «топотушки» – притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

### **Тема 3. Ритмопластика**

#### *Поклон:*

- для девочек;
- для мальчиков.

#### *Постановка корпуса:*

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперед, локти в сторону;
- лопатки соединить и опустить вниз;
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
- живот – втянуть.

#### *Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;

- круговые движения головой по полукругу и целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.
- движение плечевого сустава вперед вверх, вперед вниз;
- опускание и растягивание лопатки;
- махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса;
- маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны.
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;

- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

*Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх- вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны;
- рывки руками назад;
- замок руками за спиной с продеванием головы;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт;
- движения руками в различном темпе;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.

*Для кистей и рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).
- «стол»: прямой, по диагоналям;

*Упражнения для ног:*

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутых в колене ноги;
- поднятие ноги с прямым коленным вперед, назад, в стороны и удержание ее на 8 счетов;
- приседания с поднятием ноги, согнутой в колене вперед, в сторону, назад нога поджата.

*Для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад;
- «елочка»;
- елочка в повороте;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку;
- ходьба в полуприседе;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт.

*Прыжки:*

- на обеих ногах;
- на одной (по 2-4-8 на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди;
- прыжки с разворотом по 4 точкам;
- прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов;
- прыжки с передвижением вперед;
- прыжки с передвижением в разных фигурах (треугольник, крест, квадрат и т.д.);
- прыжки по позициям (1,2, 5)

*Виды шагов:*

- ходьба сидя на стуле;
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать);
- сценический шаг;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- марш на месте с поднятыми коленями;
- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.
- шаги на полупальцах (при исполнении этого шага девочки могут исполнять «полет голубя», а мальчики – «полет самолета»); колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).
- шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»);
- приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево);
- шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*);
- шаг «журавля» – это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам;
- шаг «пингвина» – это ход с продвижением вперед, вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение;
- шаг «петушка» – шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено;
- шаг «мишки» – это шаги с покачиванием по не выворотной II позиции с одной ноги на другую;
- акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты);
- подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги;
- танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);

- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.

- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону

- бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями;  
- бег «петрушки» – бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад;  
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;  
- галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа справа, прыгаем приставными шагами по кругу.

- широкий бег с вытянутого носочка;
- бег с акцентированными переступаниями;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

*Различные построения рисунков и фигур.*

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

- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;

*Виды рисунков танца.*

Виды фигур:

- круг;
- круг в круге;
- змейка;
- звездочка;
- цепочка;
- воротца;
- квадрат;
- сужение и расширение круга;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- построение в шахматном порядке;
- построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга;
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.

*Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки:*

- поsegmentное расслабление рук на различное количество счетов;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя;
- потряхивание ногами в положении стоя;
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях;
- упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

*Разминка на середине зала.*

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- «цапля» голова вперед, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед и тянем руки вперед, изображая крышку стола;
- наклоны вперед кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок – поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор, стоя на коленях;
- ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
- движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;

- движение головы: повороты направо – налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо – влево (с различной амплитудой);

- ковырялочка.

*Миниатюры и этюды:*

- «Зайчик»;
- «Чунга-чанга»;
- «Петушок»;
- «Петрушка»;
- «Кошечка».

*Игры:*

- «Солдатики»;
- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Воробьи»;
- «Жаворонки»;
- «Ловля бабочек».

*Игры на сплочение коллектива:*

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».
- «Шутка»;
- «Бесконечный танец»;
- «Радуга».

*Игры на коррекцию эмоциональной сферы:*

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение»;
- «Липучка»;
- «Сороконожка»;
- «Охота на тигра».

*Танец «Полька»:*

Основной шаг по кругу, галоп, манера исполнения танца, движения в парах

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

#### **Тема 4. Народно-сценический танец.**

Постановка корпуса и положение рук лицом к палке.

*Упражнения у станка:*

- разучивание перехода ног из позиции в позицию;

*Demі и grand plie* (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 5-й позициям, плавные и резкие (музыкальный размер – 3/4, 2/4.);

*Battemen ttendu* (упражнение на развитие подвижности стопы) основной вид перевода ноги с носка на каблук (по всем направлениям);

- с полуприседанием в момент перевода на каблук;
- с полуприседанием в момент возвращения в исходную позицию;
- с отделением пятки опорной ноги от пола;
- с двумя полуприседаниями.

Музыкальный размер 2/4.

*Battement tendujete* (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;
- с полуприседанием;
- с подъемом пятки опорной ноги;

*Упражнение для бедра* (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);
- перевод ноги через *passé*;
- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;
- с подъемом на полупальцы.

Музыкальный темп 4/4.

*Упражнение на выстукивания* (всей стопой, полупальцами, каблуком);

- удары всей стопой;
- полупальцами;
- каблуком;
- двойные удары;
- подготовка к ключу.

Музыкальный размер 4/4.

*Grand battement jete* на целой стопе;

*Характерное port de bras (releve lent)*:

- с натянутым подъёмом работающей ноги;
- с сокращённым подъёмом;- прыжки (лицом к палке по VI позиции).

Музыкальный размер 3/4.

*Упражнения лицом к станку*:

- подъем на полупальцы (музыкальный размер 2/4);
- перегибы корпуса (музыкальный размер 3/4);
- прыжки с ударом внутренней части стоп (прыжковые «голубцы»).

*Упражнения на середине зала*:

- поклоны;
- основные положения рук, ног, головы, корпуса;
- наклоны корпуса вперёд и в сторону;
- ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками;
- боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный»;
- мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь «в три ножки», дробь с подскоком, концовки, три вида «ключа»;
- вращательные движения по VI позиции с подъёмом на полупальцы, на каблучках;
- прыжки на месте с вытянутыми ногами по VI позиции, с поджатыми ногами.

*«Русский лирический танец»*

*Ходы*:

- ход с носка;
- ход с каблука;
- ход на полупальцах;
- ход с остановкой;

*Движения*:

- «припадание»;
- «упадание»;
- перегибы корпуса.

*«Татарский лирический танец»*.

- поклон;
- положения рук и ног;

*Хода*:

чешки Движения:

- «Барма»;
- «Баш-укчэ»;
- «Укчэ-баш»;
- «Бау» – веревочка;
- «Чыршы» – елочка;
- припадание.

### **Тема 5. Основы современного танца.**

*Позиции ног и положение стоп.*

- параллельные позиций в ногах;
- первая и вторая не выворотные позиции;
- понятие активные стопы;

*Уровни:*

Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце;
- понятие объемного тела- release;

*Базовые элементы современного танца:*

- roll down;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- «Собака мордой вниз»;
- «планка» ;
- contraction;
- arch;
- brush

*Разогрев:*

- plie с добавлением roll down, roll up, flat back;
- battement tendu and battement tendu jete с включением flex;
- танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз;
- танцевальная комбинации для Swing+brush;

*Экзерсис на полу:*

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

*Изоляция:*

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
- грудная клетка: движение из сторон в сторону;
- пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;
- ноги: движения стопы (relevé); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов)

*Координация трех центров:*

-голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо- влево;

-грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

-руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;

-приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

-thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

-шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В- Б-А-II позиция.

*Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:*

-Шаги:

-шаг в сторону с приставкой;

-шаг с passé;

-джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

*Прыжки:*

-по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;

-по выворотным позициям;

-прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);

-chasse по диагонали;

-полуповороты, повороты;

-kick;

-stepballchange;

-техника простейших вращений;

*Партерная пластика*

Разогрев:

-скручивания до лопаток,

-скручивания с позициями рук,

-ноги в лягушке;

-упражнения на мышцы живота и спины;

-растяжка мышц ног;

-продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость:

Мостики:

-на руках;

-на предплечьях;

-с plie;

-с подъемом ног;

-шаги: flat step; catch step; -прыжки: с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну;

-вращения: на двух ногах; на одной ноге; – прыжки по диагонали: attitude devant, attitude в направлении вперед, в сторону, назад, шассе с прыжком (обе ноги в attitude).

## **Тема 6. Лаборатория**

### **Основы актерского мастерства:**

- вспоминаем пройденный материал, (упражнение для мышц лица, упражнение маски, упражнение «живое лицо», игра «шиворот навыворот»);

- упражнение «марионетки», (фиксация, расслабление, качание);

- Игра «птички», (внимательность, точность);

Синхронность:

- Тренировка Линий, (выстроится в вертикальную линию и выдерживать ее в течение всей связки);

- Работа с музыкой, (умение слушать музыку, чувствовать соседа) ;

Комбинация:

-вспоминаем принципы, (фуга, канон, контрапункт, имитация, увеличение-уменьшение);

-выбор самых удобных принципов, (взаимодействие двух или нескольких принципов, изменение этих принципов);

### **Контактная импровизация:**

Сольная импровизация:

Понятия:

- «центры»;

- узнать какие есть «качества движения»;

- как использовать «качества движения»;

- научиться соединять «качества движения»;

-упражнение «Простое», (соло, работа в паре);

Контактная импровизация:

- Знакомство с термином контактная импровизация;

-Упражнение «Пластилин», (направлена на формирование умения чувствовать и принимать вес партнера);

### **Тема 7. Воспитательный модуль**

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
Вводное занятие	Повышение уровня групповой сплоченности, взаимного доверия.	Игра. Тест. Беседа	«Имена». Тест: «Это – я! ».
Социальная наблюдательность	Учимся находить наше сходство и наши различия.	Игра. Беседа	«Этические нормы поведения в коллективе».
Повышаем компетентность в общении.	Развиваем коммуникативные навыки.	Игра – тренинг	«Снежный ком»
Особенности взаимоотношений детей в условиях хореографического коллектива	Развиваем навыков эмпатии.	Ролевая игра, беседа групповая	Игра «Двойник»
Мы – команда!	Развитие навыков координации совместных действий.	Игра – тренинг «Мы команда»	. Игра «Карандаши»
Межличностное восприятие.	Осваиваем альтернативный взгляд на события.	Коммуникативные игры.	«Сходства и различия»
Эффективное поведения в конфликтных ситуациях.	Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликте.	Тест. Обучающая игра. Беседа	«Резервуар»
Эффективное взаимодействие с окружающими, как неотъемлемая часть успешной	Побуждение к коллективному взаимодействию.	Игра. Беседа.	«Иностранец» «Крокодил»

самореализации.			
Что такое здоровье?	формирование базисных основ культуры здоровья	Беседа	«Твое здоровье – что это?» «Можно ли самому «творить здоровье?»».
Здоровое питание	формирование базисных основ культуры здоровья	Беседа	«Продукты, необходимые для роста и развития»
Здоровые привычки	формирование у учащихся основ внутренней убежденности в необходимости здорового образа жизни. Коррекция патологических потребностей, пагубных привычек.	Беседа	«Хорошие привычки» «Вредные привычки». Основные группы вредных привычек.

### **Тема 8. Итоговые занятия.**

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании первого года обучения обучающиеся будут **знать**:

- терминологию в объеме 1 года обучения;
- понятие активная стопа;

**уметь**:

- определять выразительные средства музыки;
- правильно определять музыкальный размер музыкальной композиции;
- быстро координировать движения и ориентироваться в пространстве;
- различать звучания отдельных музыкальных инструментов;
- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;
- передавать эмоциональный ряд в мимике и пантомиме;
- видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- импровизировать;
- танцевать в паре и в ансамбле;
- применять свое творческое воображение фантазию в процессе занятий;
- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память.

**владеть**:

- основными элементами современного танца;
- иметь навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- основами правильного дыхания при исполнении элементов современного танца;
- постановкой ног, своим телом;
- передвижениями в пространстве и знаниями уровней;
- навыками координации и изоляции;
- первичными навыками импровизации.

**Содержание программы по предмету  
«Основы хореографии»  
(начальный базовый этап обучения)  
2 год обучения.**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

**Тема 2. Народно-сценический танец**

**Содержание предмета – Народно-сценический танец**

Поклон в русском характере.

*Упражнения у станка:*

- постановка корпуса и положение рук лицом к палке;
- разучивание перехода ног из позиции в позицию;

*Demi u grand plie* (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 5-й позициям, плавные и резкие (музыкальный размер – 3/4, 2/4.);

*Battement tendu* (упражнение на развитие подвижности стопы)

основной вид перевода ноги с носка на каблук (по всем направлениям);

- с полуприседанием в момент перевода на каблук;
- с полуприседанием в момент возвращения в исходную позицию;
- с отделением пятки опорной ноги от пола;
- с двумя полуприседаниями.

Тоже по 3 позиции.

Музыкальный размер 2/4.

*Battement tendu jete* (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;
- с полуприседанием;
- с подъемом пятки опорной ноги;

*Упражнение для бедра* (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);
- перевод ноги через *passé*;
- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;
- с подъемом на полупальцы.

Музыкальный темп 4/4.

*Упражнение на выстукивания* (всей стопой, полупальцами, каблуком);

- удары всей стопой;
- полупальцами;
- каблуком;
- двойные удары;
- подготовка к ключу.

Музыкальный размер 4/4.

*Grand battement jete* на целой стопе;

*Характерное port de bras* (*releve lent*):

- с натянутым подъёмом работающей ноги;
- с сокращённым подъёмом;- прыжки (лицом к палке по VI позиции).

Музыкальный размер 3/4.

*Упражнения лицом к станку:*

- подъем на полупальцы (музыкальный размер 2/4);
- перегибы корпуса (музыкальный размер 3/4);
- прыжки с ударом внутренней части стоп по 5 позиции (прыжковые «голубцы»).

*Упражнения на середине зала:*

- поклоны;
- основные положения рук, ног, головы, корпуса;
- наклоны корпуса вперёд и в сторону;
- ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками;
- боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный», «елочка»;
- мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь «в три ножки», дробь с подскоком, концовки, три вида «ключа»;
- вращательные движения по VI позиции с подъёмом на полупальцы, на каблучках;
- прыжки на месте с вытянутыми ногами по VI позиции, с поджатыми ногами.
- упражнения на построения и перестроения:
- в линии;
- по кругу;
- по диагонали;
- в колонну;
- в змейку.

*«Русский лирический танец»*

*Хода:*

- ход с носка;
- ход с каблука;
- ход на полупальцах;
- ход с остановкой;

*Движения:*

- «припадание»;
- «упадание»;
- перегибы корпуса.

*Движения:*

- «ковырялка» и ее разновидности;
- «моталочка»;
- «подбивка»;
- «верёвочка» простая, двойная, синкопированная, с «косыночкой»;
- «ключ».

*«Татарский лирический танец».*

- поклон;
- положения рук и ног;

*Хода:*

- первый татарский ход;
- второй татарский ход;
- ход астраханских татар;
- ход с каблука;
- боковой ход «строчка»;

*Движения:*

- «Барма»;
- «Баш-укчэ»;
- «Укчэ-баш»;
- «Бау»-веревочка;
- «Чыршы» – елочка;
- «Гальштыру» (обратное, одинарное, двойное, прыжковое);
- «Эпипэ»;
- «Тыпырдау» – дробь.

**Тема 3. Основы современного танца**

*Позиции ног и положение стоп.*

- параллельные позиций в ногах;
- первая и вторая не выворотные позиции;
- понятие активные стопы;

*Уровни.*

Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце;
- понятие объемного тела- release;

*Базовые элементы современного танца:*

- roll down;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- «Собака мордой вниз»;
- »планка» ;
- contraction;
- arch;
- brush

*Разогрев*

- arch и curve с дыханием, в сочетании с поворотами вокруг себя.
  - правила вращения головой, rond головой в левую и правую стороны;
  - правила исполнения изоляции головы, грудной клетки, бедер;
  - понятие полицентрии;
  - plie (demi и grand) в сочетании с высоким уровнем опоры – releve;
  - plie в исполнении прыжков;
  - rond de jambe par terre (tn dehor,en dedance) – параллельные движения ног, сравнение с исполнением battement tendu;
  - plie с добавлением roll down, roll up, flat back;
  - battement tendu and battement tendu jete с включением flex;
  - танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз;
  - adagio –использование выворотных и параллельных позиций ног и различных позиций рук, в сочетании с releve lend и developpe; -grand battement – бросок ноги из позиции на 90° и выше вперед, в сторону, назад;
  - техника свингов торса в сочетании с движением рук;
  - техника relax, различные виды relax;
  - техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
  - техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
  - импровизация – использование рисунка в пространстве.
- Разогрев:
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
  - махи на 90 градусов с наклоном по диагонали;
  - упражнения руками с шагами через demi plie по II позиции и скрещением рук перед собой;
  - повороты в сторону с упражнением для ног;
  - наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».
  - упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону;

- открытые потягивания с глубоким дыханием, руки в V-позиции, потягивания в диагональ назад, ноги в 4-й позиции, руки в L-позиции, потягивания в стороны и вперед с прямой спиной – flat-позиция – повторение положений arch и kurve по выворотным и параллельным позициям, добавление положений рук на 2 позиции ладонями вверх и вниз, проследить за правильным дыханием. Включить эти положения в небольшую комбинацию; – plie – вариации: plie и releve по 4-й и 2-й позициям, медленное plie с разворотом бедер внутрь и наружу, с движением рук в 3 позицию через стороны; – батман тандю, купе и пассе в параллельных и выворотных позициях, -attitude, attitud свинг вперед и в стороны

*Экзерсис на полу:*

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

*Изоляция:*

-голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;  
-плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;  
-грудная клетка: движение из сторон в сторону;  
-пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;  
-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;  
-ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;  
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов)

*Координация трех центров:*

-голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо- влево;

-грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

-руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;

-приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

-thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

-шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В- Б-А-II позиция.

*Кросс. Передвижение в пространстве и на месте*

*Шаги:*

-шаг в сторону с приставкой;

-шаг с passé;

-джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

*Прыжки:*

-по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;

-по выворотным позициям;

-прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);

-chasse по диагонали;

-полуповороты, повороты;

-kick;

-stepballchange;

-прыжки: с двух ног на две (jump);

-с одной на другую с продвижением (leap);

-с одной ноги на ту же ногу (hop);

-с двух ног на одну;

- прыжки по диагонали: attitud devant, attitud в направлении вперед, в сторону, назад.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге.

#### *Партерная пластика*

Разогрев:

-скручивания до лопаток,

-скручивания с позициями рук,

-ноги в лягушке;

-упражнения на мышцы живота и спины;

-растяжка мышц ног;

-продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость:

Мостики:

-на руках;

-на предплечьях;

-с plie;

-с подъемом ног.

#### **Тема 4. Лаборатория.**

##### **Основы актерского мастерства:**

- упражнение «Напряжение-расслабление»,

- упражнение «зажимы по кругу»,(сосредоточенность, внимательность);

- упражнение «перекат напряжения», (чувствовать каждую мышцу, узнать как они работают) Синхронность:

-Работа на различные стороны, (подготовка к различным танцевальным площадкам);

- знакомство с прибором метроном;

Комбинация:

- вспоминаем принципы, (бассо остинато, прием подголосочной полифонии, гомофонический прием, переключки и повтора, секвенция);

-работаем с самыми не удобными, (ищем пути взаимосвязи, открытие новых принципов);

##### **Импровизация:**

- повтор понятий «центры», «качество движение»;

-упражнение «слово – действие» (покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска);

- импровизация с сохранением непрерывности движения (с использованием ранее разученных движений по классическому, современному танцу);

Контактная импровизация:

- Упражнение «Почувствуй прикосновением», (изучение контактов: контакт спиной, плечом и грудным отделом).

-Упражнение «Пластилин» (направлено на формирование умения чувствовать и принимать вес партнера в движении);

#### **Тема 5. Воспитательный модуль**

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
Духовно-нравственное воспитание			
Мы – команда!	Развитие навыков координации совместных действий.	Игра – тренинг «Мы команда»	Игра «Карандаши»
Эстетическое воспитание			
История хореографического искусства	Формирование общих представлений об основных этапах развития танцевального	Рассказ. Беседа.	История танцевального искусства в России и других странах.

	искусства в России и других странах.		
<b>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</b>			
«Закаляйся!»	Знакомство с процедурами закаливания.	Беседа. Показ видеоролика.	Процедуры закаливания организма.
«Здоровое питание»	Формирование навыков правильного питания	Беседа.	«Здоровое питание»
«Режим дня»	Формирование навыков ЗОЖ	Беседа	Особенности правильного режима дня.
«Здоровые привычки»	Формирование навыков ЗОЖ	Беседа Показ видеоролика.	«Хорошие привычки». «Вредные привычки». Основные группы вредных привычек.
<b>Формирование культуры безопасного поведения</b>			
«Такие правила!»	Создание безопасных условий для жизнедеятельности обучающихся.	Беседа.	Знакомство с правилами внутреннего распорядка ЦВР
«Безопасный маршрут»	Осознание собственной ответственности за своё здоровье и безопасность	Беседа.	Актуализация знаний ПДД, составление безопасного маршрута

### **Тема 6. Итоговые занятия.**

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании второго года обучения обучающиеся будут **знать:**

- терминологию в объеме 2 года обучения.

**уметь:**

- определять выразительные средства музыки;
- правильно определять музыкальный размер музыкальной композиции;
- быстро координировать движения и ориентироваться в пространстве;
- различать звучания отдельных музыкальных инструментов;
- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;
- передавать эмоциональный ряд в мимике и пантомиме;
- видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- импровизировать;
- танцевать в паре и в ансамбле;
- применять свое творческое воображение фантазию в процессе занятий;
- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;
- эмоционально раскрепощаться;

- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память.

- работать в коллективе;

- работать в парах;

- чувствовать и принимать вес партнера в движении.

**владеть:**

- основными элементами современного танца;

- иметь навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;

- основами правильного дыхания при исполнении элементов современного танца;

- постановкой ног, своим телом;

- передвижениями в пространстве и знаниями уровней;

- навыками координации и изоляции;

- первичными навыками импровизации.

**ЧЕТВЕРТЫЙ МОДУЛЬ – программа «Преобразование-параллель»**  
(базовый (общекультурный) этап обучения)

Срок реализации: 3 года

**Программа «Преобразование-параллель»** – это базовый (общекультурный) этап обучения, продолжение программы четвертый модуля «Преобразование-параллель-старт», на котором обучение акцентируется на освоение специализированных знаний, по уровню усвоения – базовый – уровень предполагает формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности в хореографии.

**Цель модуля программы:** развитие у учащихся знаний, умений и навыков, обеспечивающих трансляцию общей и целостной картины в области хореографии, позволяющих самостоятельно действовать и творчески развиваться как мотивированным субъектам танцевального искусства.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучение необходимым знаниям о хореографическом искусстве;
- формирование умений концентрировать внимание, тренировать память, управлять фантазией, обладать образным видением;
- обучение умению овладеть внешней и внутренней пластической выразительностью;
- обучение навыкам импровизации.
- формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности;

*Развивающие:*

- развитие интереса к специальным знаниям по теории и истории хореографического искусства;
- развитие творческой индивидуальности;
- развитие эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;
- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;
- развитие внимания, музыкально-двигательной памяти, выносливости, упорства;
- развитие индивидуальных физических возможностей ребенка.
- развитие комплекса танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразие возможностей учащихся в различных танцевальных направлениях.

*Воспитательные:*

- формирование глубокого интереса к занятиям хореографией;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, трудолюбия, активности, доброжелательности, толерантности;
- воспитание этических норм поведения, способности работать в коллективе и подчиняться общим правилам;
- воспитание коммуникабельности, дисциплинированности, самостоятельности.

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ «ПРЕОБРАЖЕНИЕ-ПАРАЛЛЕЛЬ»**  
(базовый этап обучения)

№ п/п	Предмет	Количество часов		
		1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	36	36
2	Классический танец	36	36	72
3	Основы хореографии/Народно-сценический танец	144	144	180
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>288</b>

**Учебно-тематический план к предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(базовый этап обучения)  
1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	4	1	3	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	2	19	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(базовый этап обучения)  
1 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория* – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучении первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

*Практика* – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* техника тренировки по методу «табата».

*Практика*

упражнения общего характера:

- бег;
- ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения – лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;
- поднимание корпуса, лежа на животе;
- поднимание корпуса, лежа на спине;
- прыжки через скакалку;
- бег с грузом.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка:**

- поднимание ног на гимнастической стенке. Исходное положение – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- Исходное положение – лежа на спине, поднимание корпуса и ног от пола на 40 см.;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке;
- Исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

#### **Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики**

*Теория:* методика исполнения основных движений.

*Практика:*

- «ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед – в стороны, происходит удержание ноги 5 сек и более;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с его дальнейшим совершенствованием, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);
- колесо боковое (вправо, влево);
- колесо прямое (вправо, влево);
- колесо прямое через одну руку;
- стойка кувырок вперед;
- стойка опускание силой в мост (переворот на обе ноги);
- переворот на одну ногу вперед (выполнять с помощью, самостоятельно);
- переворот на одну ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);
- стойка на трех точках, стойка на кистях, стойка на голове, стойка на кистях с толчка одной ногой, стойка на кистях с толчка двумя ногами, переворот боком (колесо);
- рандат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);
- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);
- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);
- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;
- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг);
- копфшпрунг: несколько (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги);
- копфшпрунг- разучивание с помощью ручной лонжи, а также без опоры руками;
- арабское колесо на месте, несколько арабских колес на месте в темпе.

#### **Тема 5. Итоговые занятия**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

**Учебно-тематический план к предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(базовый этап обучения)  
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	4		4	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	3	18	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

**Учебно-тематический план к предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(базовый этап обучения)  
3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	3		3	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	6		6	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	23	2	21	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Гимнастика с элементами акробатики»  
(базовый этап обучения)  
2 года и 3 года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория* – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучении первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

*Практика* – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

### Упражнения общего характера:

- бег;
- ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения – лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимания корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку;
- бег с грузом.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка:**

- поднимания ног на гимнастической стенке из исходного положения – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- исходное положение – лежа на спине, поднимания корпуса и ног от пола на 40 см;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке;
- исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

### **Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики:**

- «ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед – в стороны, происходит удержание ноги 5 секунд и более;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с его дальнейшим совершенствованием, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);
- колесо боковое (вправо, влево);
- колесо прямое (вправо, влево);
- колесо прямое через одну руку;
- стойка кувырок вперед;
- стойка опускание силой в мост (переворот на обе ноги);
- переворот на одну ногу вперед (выполнять с помощью, самостоятельно);
- переворот на одну ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);
- стойка на трех точках ;
- стойка на кистях;
- стойка на голове.
- стойка на кистях с толчка одной ногой;
- стойка на кистях с толчка двумя ногами;
- переворот боком (колесо);
- рандат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью и самостоятельно);
- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);
- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);
- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;

- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг);
- копфшпрунг: несколько (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги);
- копфшпрунг- разучивание с помощью ручной лонжи, а также без опоры руками;
- арабское колесо на месте, несколько арабских колес на месте в темпе.
- подъем со спины разгибом (лягскач) с приходом на согнутые в коленях ноги, с приходом на прямые ноги (разучивается с помощью ручной лонжи). Усложненными вариантами упражнения лягскач являются: подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен, подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен, подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками, подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

### **Тема 5. Итоговые занятия**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты**

#### ***Личностные:***

- сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность;
- развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность;
- сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.

#### ***Метапредметные:***

- развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве,
- сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности;
- сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста;
- сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.

#### ***Предметные:***

- сформирован комплекс танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразие возможностей учащихся в различных танцевальных направлениях.
- достигнут уровень хореографической грамотности, необходимый для продолжения обучения по модулю «Преображение-вектор».

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»  
(базовый этап обучения)**

**Пояснительная записка**

Предмет «Классический танец» является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Классический танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Занятия по классическому танцу проводятся в групповой и мелкогрупповой формах

**Учебно-тематический план к предмету**

**«Классический танец»**

**(базовый этап обучения)**

**1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка	10	1	9	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала	16	2	14	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	7	2	5	Наблюдение, творческое задание
5	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Содержание программы  
по предмету «Классический танец»  
(базовый этап обучения)**

**1 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

**Тема 2. Экзерсис у станка.**

Теория:

- основные термины;
- методика исполнения основных движений у станка;
- что нужно знать и уметь, чтобы правильно исполнять элементы классического танца;
- как укрепить мышцы ног, стоп, опорно-двигательный и мышечный аппарат.

Практика:

1. Battement tendu pour le pied (double tendu) в 1 и V позициях:

1/ с опусканием пятки на II позиции;

2/ с опусканием пятки на II позиции на demi plie.

М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта /.

2. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

- М.Р. 4/4 /исполняется на каждую четверть /.
3. Battement fondu с plie-releve во всех направлениях.  
М.Р. 2/4 /исполняется на 1 такт battement fondu, на второй такт – plie-releve /.
4. Petit battement sur le cou-de-pied .  
/исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад /.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта; во 2-м полугодии – на ¼ /.
5. Battement double frappe в сторону, вперед и назад  
/в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем – на 30 градусов /.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во 2-м полугодии – можно на каждую четверть /.  
/ вначале изучается plie soutenu /.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта /.  
Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.  
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта и каждую ¼ /.
8. Plie releve на 45 градусов.
9. Battement developpe во всех направлениях.  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.  
М.Р. ¾ /исполняется на 8 тактов /.  
В дальнейшем – на 1 такт 4/4 и 4 такта ¾.
10. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre /.  
М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /.  
После – releve на полупальцах.
11. Pas de bourree с переменной ног en dehors и en dedans /вначале изучается лицом к станку, к концу года – на середине зала /.  
М.Р. 4/4, ¾, 2/4 /исполняется на каждый такт /.
12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe.
13. Grand battement jete pointe.

### **Тема 3. Экзерсис на середине зала.**

#### Теория:

- методика исполнения основных движений на середине зала;

#### Практика:

Упражнения те же, что у станка en face и epaulement.

1. Epaulement croisee и effacee в V позиции /вначале объясняется понятие «epaulement», к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement /.
2. Позы croise и efface с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.
3. Port de bras 1-е, 2-е, 3-е.  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee /.
4. Temps leve par terre .  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.
5. Battement tendu в маленьких и больших позах; croise и efface вперед и назад.
6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.
7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques /изучаются носком в пол/.
8. Battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croisee и effacee вперед и назад.  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.
9. Элементарное adagio из пройденных поз.
10. Grand battement jete во всех направлениях в позах croisee и effacee .
11. Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

#### **Тема 4. Allegro.**

##### Теория:

- методика исполнения прыжков.

##### Практика:

1. Pas assemble в сторону.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на половину такта и на каждую четверть /.

2. Pas assemble вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.

3. Sissonne simple /изучается во 2-м полугодии без assemble/.

4. Pas jete.

5. Pas echarpe на одну ногу.

#### **Тема 5. Итоговые занятия.**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании первого года обучения учащиеся будут

##### **знать:**

- подготовительное движение рук – preparation;

- уровни подъема ног;

- понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;

- об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);

##### **владеть:**

- координацией движений рук, ног, головы;

##### **уметь:**

- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение);

- исполнять прыжки с двух ног на две.

#### **Учебно-тематический план к предмету**

#### **«Классический танец»**

#### **(базовый этап обучения)**

#### **2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка	10	4	6	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала	12	2	12	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	10	2	8	Наблюдение, творческое задание
5	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
6	Итого	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

**Содержание программы  
по предмету «Классический танец»  
(базовый этап обучения)  
2 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

**Тема 2. Экзерсис у станка.**

1. Battement tendu pour le pied (double tendu) в I и V позициях:

1/ с опусканием пятки на II и IV позиции;

2/ с опусканием пятки на II и IV позиции на demi plie.

М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, во втором полугодии – на ½ такта /.

2. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждую четверть /.

3. Battement fondu с plie-releve во всех направлениях.

М.Р. 2/4 /исполняется на 1 такт battement fondu, на второй такт – plie-releve /.

4. Petit battement sur le cou-de-pied .

/исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта; во втором полугодии – на ¼ /.

5. Battement double frappe в сторону, вперед и назад

/в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем – на 30 градусов /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во втором полугодии – можно на каждую четверть /.

6. Battement soutenu носком в пол на всей стопе

/ вначале изучается plie soutenu /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта /.

7. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans.

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта и каждую ¼ /.

8. Plie releve на 45 градусов.

9. Battement developpe во всех направлениях.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

М.Р. ¾ /исполняется на 8 тактов /.

В дальнейшем – на 1 такт 4/4 и 4 такта ¾.

10. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre /.

М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /.

После – releve на полупальцах.

11. Pas de bourree с переменной ног en dehors u en dedans /вначале изучается лицом к станку, к концу года – на середине зала /.

М.Р. 4/4, ¾, 2/4 /исполняется на каждый такт /.

12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe.

13. Grand battement jete pointe .

**Тема 3. Экзерсис на середине зала.**

Упражнения те же, что у станка en face и epaulement.

1. Epaulement croisee и effacee в V позиции /вначале объясняется понятие «epaulement, к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement /.

2. Позы croise и efface с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.
3. Port de bras 1-е, 2-е, 3-е.  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee /.
4. Temps leve par terre .  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.
5. Battement tendu в маленьких и больших позах;  
croise u efface вперед и назад.
6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.
7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques /изучаются носком в пол/.
8. Battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croisee и effacee вперед и назад.  
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.
9. Элементарное adagio из пройденных поз.
10. Grand battement jete во всех направлениях в позах croisee и effacee .
- 11 Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

#### **Тема 4. Allegro.**

1. Pas assemble в сторону.  
М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на половину такта и на каждую четверть /.
2. Pas assemble вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.
3. Sissonne simple /изучается во 2-м полугодии без assemble/.
4. Pas jete.
5. Pas echarpe на одну ногу.
6. Pas glissade исполнение в сторону, вперед, назад и в сочетании с pas assemble.

#### **Тема 5. Итоговые занятия**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании второго года обучения учащиеся будут

**знать:**

- подготовительное движение рук – preparation;
- уровни подъема ног;
- понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;

**владеть:**

- координацией движений рук, ног, головы;
- умением распределять сценическую площадку, сохранять рисунок танца;

**уметь:**

- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение);
- исполнять прыжки с двух ног на две;
- исполнять вращательные движения en dehors и en dedans;
- правильно исполнить упражнения в соответствии с правилами классического танца;
- танцевально исполнить комбинации.

**Учебно-тематический план к предмету  
«Классический танец»  
(базовый этап обучения)  
3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка	16	2	14	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала, сценические движения	38	4	34	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	9	1	8	Наблюдение, творческое задание
5	Экзерсис на пальцах	6	2	4	Наблюдение, творческое задание
6	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
	Итого	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

**Содержание программы  
по предмету «Классический танец»  
(базовый этап обучения)  
3 год обучения**

На пятом году обучения закрепляется азбука классического танца. Основными задачами являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения, закрепления устойчивости, развитие координации, выразительности поз, дальнейшее воспитание силы и выносливости.

**Тема 1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

**Тема 2. Экзерсис у станка.**

1. Полуобороты в V позиции на полупальцах 2-х ног по направлению к станку и от станка на вытянутых ногах.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждый такт /.

2. Ряд упражнений у палки исполняются с чередованием на целой стопе и на п/п, к концу года – только на полупальцах /. battement fondu, battement frappe, petit battement /

3. Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie.

4. Double battement fondu.

5. Tombee на месте /Vпозиция / и coupe на опорную ногу на целую стопу и на полупальцы /исполняется в заключении battement frappe u petit battement /

6. Battement developpe passe на 90 градусов.

7. Demi rond de jambe на 90 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу.

8. Flic-flas en fase.

9. Battement releve lent на 90 градусов и battement developpe в croisee u effacee.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта,  $\frac{3}{4}$  /исполняется на 8 тактов /.

**Тема 3. Экзерсис на середине зала.**

1. Temps leve с перегибом корпуса.

2. II и IV arabesques носком в пол.

3. 4-e port de bras .

4. Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.
5. Позы croisee вперед и назад на 90 градусов.
6. Элементарное Adagio.
7. Подготовительные упражнения к турам.
8. Тур en dehors и en dedans со II позиции.
9. Temps leve на 90 градусов.
10. Pas de bourree без перемены ног на efface .
11. Позы attitudes croisee и effacee.
12. Большая поза ecartee вперед и назад.

#### **Тема 4. Allegro.**

1. Pas assemble. Double assemble.
2. Grand changement de pieds.
3. Grand echarpe на II позицию.
4. Pas glissade.
5. Sissone fermee.
6. Sissone ouverte.
7. Pas echarpe во II позицию на croisee и на effacee.
8. Temps leve.
9. Pas de chat.

#### **Сценические движения.**

1. Preparation.
2. Sissone на 1 arabesques.

#### **Тема 5. Экзерсис на пальцах.**

1. Releve на пальцах в I позиции.
2. Pas echarpe на пальцах.
3. Pas couru.

#### **Тема 6. Итоговые занятия.**

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании третьего года обучения обучающиеся будут

#### **знать:**

- правила исполнения основных движений классического танца;
- понятия epaulement croisee et effacee;
- особенности взаимодействия с партнерами на сцене;

#### **владеть:**

- навыками устойчивости в позах;
- навыками координации движений рук и головы;
- чистым исполнением усложненных комбинаций – этюдов.

#### **уметь:**

- чисто исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение);
- чисто исполнять прыжки с двух ног на две;
- правильно исполнить упражнения в соответствии с правилами классического танца;
- танцевально исполнить комбинации.

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ/  
НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»  
(базовый этап обучения)**

**Учебно-тематический план  
по предмету «Основы хореографии»  
(базовый этап обучения)  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2	Народно-сценический танец	70	20	50	Наблюдение, творческое задание.
3	Основы современного танца	36	6	30	Наблюдение, творческое задание.
4	Лаборатория Основы актерского мастерства Групповая импровизация	28	6	22	Наблюдение, творческое задание.
5	Воспитательный модуль	6		6	Наблюдение, творческое задание. Оценка деятельности
6	Итоговые занятия	2		2	Оценка деятельности.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Основы хореографии/Народно-сценический танец»  
(базовый этап обучения)  
1 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы третьего года обучения.

**Тема 2. Народно-сценический танец**

Теория:

1. Чем отличаются танцы различных народностей. Что они отражают.
2. Как одевались в разных странах. История народных костюмов.
3. Особенности постановка рук, корпуса у станка и на середине зала.
4. Основные позиции ног.
5. Методика исполнения прыжков.
6. Методика исполнения вращений.

Практика:

Поклон в татарском и русском характере

Упражнения у станка:

- постановка корпуса и положение рук лицом к палке;
- разучивание перехода ног из позиции в позицию;

*Demi u grand plie* (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й позициям, плавные и резкие (музыкальный размер – 3/4, 2/4.);

*Battement tendu* (упражнение на развитие подвижности стопы)

основной вид перевода ноги с носка на каблук (по всем направлениям);

- с полуприседанием в момент перевода на каблук;
- с полуприседанием в момент возвращения в исходную позицию;
- каблучное;

Тоже по 3 позиции.

Музыкальный размер 2/4.

*Battement tendu jete* (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;
- с уколом (*rique*);
- сквозные броски вперед-назад;
- с работой пятки работающей ноги;

*Round de jambe parterre* (круг ногой по полу):

- круг ногой с полуприседаниями на опорной ноге;
- «восьмерка»;

*Упражнение для бедра* (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);
- перевод ноги через *passé*;
- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;
- с подъемом на полупальцы;
- с двойным ударом подушечкой и всей стопой с *demi plie* и на вытянутой ноге;
- разворот бедра из невыворотного положения в выворотное и обратно на 90 градусов;

Музыкальный темп 4/4.

*Упражнение на выстукивания* (всей стопой, полупальцами, каблуком):

- удары всей стопой;
- полупальцами;
- каблуком;
- двойные удары;
- подготовка к ключу.

Музыкальный размер 4/4.

*Характерное port de bras* (*relevelent*):

- с натянутым подъемом работающей ноги;
- с сокращенным подъемом;
- раскрытие ноги на 90 градусов (*developpe*).

Музыкальный размер 3/4.

*Grand battement jete* на целой стопе:

- с опусканием на каблук;
- с опусканием на колено;
- с увеличенным размахом;

*Упражнения лицом к станку:*

- подъем на полупальцы (музыкальный размер 2/4);
- перегибы корпуса (музыкальный размер 3/4);
- прыжки с ударом внутренней части стоп по 5 позиции (прыжковые «голубцы»);
- «Качалочка»;
- «Голубцы»;
- «Штопор»;

*Упражнения на середине зала:*

- поклоны;
- основные положения рук, ног, головы, корпуса в народном танце;
- наклоны корпуса вперед и в сторону;

- основные движения украинского танца;
- «бигунец»;
- «голубец»;
- «веревочка»;
- «метелочка»;
- «подсечка»;
- «обертаз»;

Основные движения танцев поволжья

*Основные положения рук, корпуса, головы в танцах;*

*Основной шаг танца:*

- «переменный»;
- «хромающий шаг»;
- вращения.

Упражнения на построения и перестроения:

- в линии;
- по кругу;
- по диагонали;
- в колонну;
- в змейку.

### **«Русская пляска»**

Шаги:

- переменный ход с каблука;
- переменный ход с носка;
- боковой дробный ход;
- «верёвочка»;
- простая;
- синкопированная;
- на полупальцах.
- «ключ»;
- двойной;
- усложненный.
- «вращения на беге».

### **Тема 3. Основы современного танца**

Теория:

- основные направления современного танца.
- истоки джаз-модерн танца,
- разделы, на которые делится урок,
- правила исполнения основных движений современного танца,
- терминологию изученных движений.

Практика:

*Позиции ног и положение стоп:*

- параллельные позиций в ногах;
- первая и вторая не выворотные позиции;
- понятие активные стопы;

*Уровни.*

Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце;
- понятие объемного тела- release;

*Базовые элементы современного танца:*

- roll down;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- «Собака мордой вниз»;
- «планка» ;
- contraction;
- arch;
- brush

*Разогрев:*

- arch и curve с дыханием, в сочетании с поворотами вокруг себя.
- правила вращения головой, rond головой в левую и правую стороны;
- правила исполнения изоляции головы, грудной клетки, бедер;
- понятие полицентрии;
- plie (demi и grand) в сочетании с высоким уровнем опоры – releve;
- plie в исполнении прыжков;
- rond de jambe par terre (tn dehor,en dedance) – параллельные движения ног, сравнение с исполнением battement tendu;
- plie с добавлением roll down, roll up, flat back;
- battement tendu and battement tendu jete с включением flex;
- танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз
- adagio –использование выворотных и параллельных позиций ног и различных позиций рук, в сочетании с releve lend и doveloppe; -grand battement – бросок ноги из позиции на 90 градусов и выше вперёд, в сторону, назад;
- техника свингов торса в сочетании с движением рук;
- техника relax, различные виды relax;
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
- импровизация – использование рисунка в пространстве.
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на 90 0 с наклоном по диагонали;
- упражнения руками с шагами через demi plie по II позиции и скрещением рук перед собой;
- повороты в сторону с упражнением для ног;
- наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат»;
- упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону;
- открытые потягивания с глубоким дыханием, руки в V-позиции, потягивания в диагональ назад, ноги в 4-й позиции, руки в L-позиции, потягивания в стороны и вперед с прямой спиной – flat-позиция – повторение положений arch и kurve по выворотным и параллельным позициям, добавление положений рук на 2 позиции ладонями вверх и вниз, проследить за правильным дыханием. Включить эти положения в небольшую комбинацию; – plie – вариации: plie и releve по 4-й и 2-й позициям, медленное plie с разворотом бедер внутрь и наружу, с движением рук в 3 позицию через стороны; – батман тандю, купе и пассе в параллельных и выворотных позициях, – attitude, attitud свинг вперед и в стороны

*Экзерсис на полу:*

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

*Изоляция:*

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;

- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
- грудная клетка: движение из сторон в сторону;
- пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;
- ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов).

#### *Координация трех центров:*

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;
- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;
- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция.
- шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В- Б-А-II позиция.

#### *Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:*

##### Шаги:

- шаг в сторону с приставкой;
- шаг с passé;
- джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

##### Прыжки:

- по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;
- по выворотным позициям;
- прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);
- chasse по диагонали;
- полуповороты, повороты;
- kick;
- stepballchange;
- прыжки: с двух ног на две (jump);
- с одной на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- с двух ног на одну;
- прыжки по диагонали: attitud devant, attitud в направлении вперед, в сторону, назад.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге;

#### **Партерная пластика.**

##### Разогрев:

- скручивания до лопаток,
- скручивания с позициями рук,
- ноги в лягушке;
- упражнения на мышцы живота и спины;
- растяжка мышц ног;
- продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

##### Упражнения на гибкость:

Мостики:-на руках, на предплечьях, с plié, с подъемом ног.

#### **Тема 4. Лаборатория**

##### **Основы актерского мастерства:**

- упражнение «Пластилиновые куклы», (три этапа, жесткость и твердость, сопротивление, мягкость);

-упражнение «потянулись сломались»

- упражнение «растем»;

Синхронность:

- Упражнение « Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);

-бабушкино средство, (четкий темп, ускоренный темп);

Комбинация:

-вспоминаем принципы, (задержание или запоздание, увеличение и уменьшение танцевального пространства, ракохотное развитие);

- пытаемся расписать комбинацию на бумаге;

**Групповая импровизация:**

- в трех областях: индивидуума с группой;

- упражнение «локомотив» (двигаются по пространству, используется новый вид движения);

-упражнение «части тела», (группа проходит по всем частям тела);

Контактная импровизация:

- упражнение «Почувствуй прикосновение» », (контакты всеми частями тела);

- упражнение «Робот-трансформер» (три уровня возможности выполнения движения).

**Тема 5 .Воспитательный.**

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
<b>1.Формирование культуры здорового образа жизни</b>			
Здоровье это важно	- приобщать учащихся к здоровому образу жизни; -развивать умение ребят питаться правильно; -воспитывать чувство дисциплинированности.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Быть здоровым здорово!»
Здоровье это важно	-познакомить учащихся со способами активного отдыха; -развивать чувство потребности в правильном времяпровождении; -воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Интерактивная форма	Игра «Путешествие в страну здоровья»
<b>2.Духовно-нравственное развитие</b>			
Эстетика воспитания	-способствовать развитию чувства сопереживания; -воспитывать чувство взаимопомощи и уважения к другим.	Интерактивная форма	Мероприятие «Азбука добра»
Эстетика воспитания	-формировать основы культуры разговора в детском коллективе; -способствовать развитию умения решать сорные вопросы без конфликта; -воспитывать уважение к каждому члену коллектива.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Культура поведения»
Эстетика воспитания	-создать положительное эмоциональное настроение детей; - развивать чувство коллективизма;	Интерактивная форма	Танцевальное мероприятие «Праздник весны»
<b>3.Гражданско-патриотическое воспитание</b>			
Моя страна –	-дать представления о истории	Лекция.	Мероприятие

моя Родина	родного города; -развивать познавательный интерес обучающихся.	Беседа. (групповая)	«История в танце»
Географическая мозаика	-познакомить ребят с элементами русского костюма; -воспитывать любовь и бережное отношение к культуре и традициям русского народа.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Русский народный костюм» Беседа «Татарский народный костюм»
Моя страна – моя Родина	-посредством танцевальных движений познакомить учащихся с русскими народными традициями; -развивать чувство гордости за свой народ; -воспитывать уважительное отношение к традициям.	Интерактивная форма	Танцевальный флеш-моб «Масленичные гулянья»
Моя страна – моя Родина	- создать условия для развития патриотических качеств личности; -воспитывать гордость учащихся за участников военных действий.	Интерактивная форма	Участие в концертах, приуроченных к 9 мая
<b>5.Трудовое воспитание</b>			
История в лицах.	-способствовать развитию эстетического удовольствия от просмотра концертных выступлений творческих коллективов; -воспитывать положительное уважение к труду.	Лекция. Беседа. (групповая)	Просмотр и обсуждение концертных программ известных хореографических коллективов, посещение театральных постановок
История в лицах.	-развивать познавательный интерес к культурной жизни своего города; -воспитывать уважение к заслуженным артистам родного края.	Лекция. Беседа. (групповая)	Встречи с творческими коллективами города
Концертная деятельность	-способствовать развитию умения детей помогать в организации мероприятий; -формировать положительное отношение к труду.	Памятка	Помощь детей в организации и проведении открытых занятий и концертах

#### **Тема 6. Итоговые занятия.**

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании первого года обучения обучающиеся будут:

##### **знать:**

- понятие активная стопа;
- знанием уровни и передвигаться в пространстве;

##### **владеть:**

- основными элементами современного танца;
- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;

- постановкой ног, своим телом;
- навыками координации и изоляции;
- своей эмоциональностью,
- первичными навыками импровизации;
- навыками контактной импровизации;

**уметь:**

- работать в коллективе;
- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память;
- преодолевать стеснения;
- работать в парах;
- чувствовать и принимать вес партнера в движении;
- проявлять эмоциональность, преодолевать стеснение.

**Учебно-тематический план  
по предмету «Основы хореографии/Народно-сценический танец»  
(базовый этап обучения)  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Народно-сценический танец	70	10	60	Наблюдение, творческое задание
3	Основы современного танца	32	6	26	Наблюдение, творческое задание
4	Лаборатория Основы актерского мастерства Импровизация Контактная импровизация	30	4	26	Наблюдение, творческое задание
5	Воспитательный. Посещение театров, концертных представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях	8	8	8	Наблюдение, творческое задание. Оценка деятельности
6	Итоговые занятия	2		2	Оценка деятельности.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>		<b>120</b>	

**Содержание программы по предмету  
«Основы хореографии/Народно-сценический танец»  
(базовый этап обучения)  
2 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы четвертого года обучения.

## **Тема 2. Народно-сценический танец**

### **Содержание предмета – Народно-сценический танец**

Поклон в русском характере.

*Упражнения у станка:*

- постановка корпуса и положение рук лицом к палке;
- разучивание перехода ног из позиции в позицию;
- *Demi u grand plie* (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й позициям, плавные и резкие в координации с рукой, в разных характерах.

Музыкальный размер – 3/4, 2/4;

*Battement tendu* (упражнение на развитие подвижности стопы)

основной вид перевода ноги с носка на каблук (по всем направлениям);

- с полуприседанием в момент перевода на каблук;
- с полуприседанием в момент возвращения в исходную позицию;
- с отделением пятки опорной ноги от пола;
- с двумя полуприседаниями;
- с многократным переводом с носка на каблук;
- с одним и с двойным ударом пяткой опорной ноги;
- с резким *tendu* в характере грузинского танца по 6-й поз;

Тоже по 3 позиции.

Музыкальный размер 2/4.

*Battement tendu jete* (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;
- с полуприседанием;
- с подъемом пятки опорной ноги;
- с уколом (*pique*);
- сквозные броски вперед-назад;
- с работой пятки работающей ноги;

*Упражнения с ненапряжённой стопой (flic-flac);*

- с переступанием;
- с подскоком на опорной ноге;
- *double flic-flac* с ударом пятки работающей ноги;

*Round de jambe par terre* (круг ногой по полу):

- круг ногой с полуприседаниями на опорной ноге;
- «восьмерка»;

*Упражнение для бедра* (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);
- перевод ноги через *passé*;
- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;
- с подъемом на полупальцы;
- с двойным ударом подушечкой и всей стопой с *demi plie* и на вытянутой ноге;
- разворот бедра из невыворотного положения в выворотное и обратно на 90 градусов;

Музыкальный темп 4/4.

*Низкие развороты;*

- основной вид;
- с добавлением пройденных элементов;

*Упражнение на выстукивания* (всей стопой, полупальцами, каблуком);

- удары всей стопой;
- полупальцами;
- каблуком;
- двойные удары;
- подготовка к ключу.

Музыкальный размер 4/4.

*Зигзаги:*

- одинарные и двойные повороты стопы;
- в сочетании другими элементами;

*Battement foudu* (мягкое раскрытие ноги на 90 градусов):

- с *demi plie*;
- с полупальцами;
- с вращением;
- с опусканием на колено;

*Характерное port de bras (releve lent):*

- с натянутым подъемом работающей ноги;
- с сокращенным подъемом;
- раскрытие ноги на 90 градусов (*developpe*).

Музыкальный размер 3/4.

*Grand battement jete* на целой стопе:

- с опусканием на каблук;
- с опусканием на колено;
- с увеличенным размахом;

*Упражнения лицом к станку.*

- подготовка к «револьтад»;
- высокие «голубцы».

*Упражнения на середине:*

- упражнения на построения и перестроения:
- в линии;
- по кругу;
- по диагонали;
- в колонну;
- в змейку.

*Татарский танец «Чибэрлек» («Красота»):*

*Основные положения рук, корпуса, головы;*

- 1,2 основные шаги;
- укча-баш;
- борма;
- чальштыру;
- тройное переступание;

*«Белорусский Народно-сценический танец»*

- основной ход танца «Лявониha»;
- боковой скользящий ход (индивидуально и в паре);
- повороты с отбросом ноги;
- «выбивание»;
- основной ход танца «Крыжачок»;
- «прополка» (из танца «Бульба»).

### **Тема 3. Основы современного танца**

Позиции ног и положение стоп:

- параллельные позиций в ногах;
- первая и вторая не выворотные позиции;
- понятие активные стопы;

*Уровни.*

Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;

-понятие центра в современном танце;  
-понятие объемного тела- release;  
*Базовые элементы современного танца:*

-roll down;  
-roll up;  
-flat back;  
-swing;  
-»Собака мордой вниз»;  
-«планка»;  
-contraction;  
-arch;  
-brush

#### *Разогрев*

-arch и curve с дыханием, в сочетании с поворотами вокруг себя.  
- правила вращения головой, rond головой в левую и правую стороны;  
- правила исполнения изоляции головы, грудной клетки, бедер;  
- понятие полицентрии;  
-plie (demi и grand) в сочетании с высоким уровнем опоры – releve;  
- plie в исполнении прыжков;  
-rond de jambe par terre (tn dehor,en dedance) – параллельные движения ног, сравнение с исполнением battement tendu;  
-plie с добавлением roll down, roll up, flat back;  
-battement tendu and battement tendu jete с включением flex;  
-танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз  
-adagio –использование выворотных и параллельных позиций ног и различных позиций рук, в сочетании с releve lend и doveloppe; -grand battement – бросок ноги из позиции на 90 градусов и выше вперед, в сторону, назад;  
- техника свингов торса в сочетании с движением рук;  
- техника relax, различные виды relax;  
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;  
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;  
- импровизация – использование рисунка в пространстве.  
- техника свингов, техники свингов на примерах в вокале, балете, музыке;  
- техника свингов торса в сочетании с движением рук;  
- техника relax, упражнения на различные виды расслабления;  
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;  
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;  
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;  
- махи на 90 0 с наклоном по диагонали;  
- упражнения руками с шагами через demi plie по II позиции и скрещением рук перед собой;  
- повороты в сторону с упражнением для ног;  
- наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».  
- упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону;  
- открытые потягивания с глубоким дыханием, руки в V-позиции, потягивания в диагональ назад, ноги в 4-й позиции, руки в L-позиции, потягивания в стороны и вперед с прямой спиной – flat-позиция – повторение положений arch и kurve по выворотным и параллельным позициям, добавление положений рук на 2 позиции ладонями вверх и вниз, проследить за правильным дыханием. Включить эти положения в небольшую комбинацию; – plie – вариации: plie и releve по 4-й и 2-й позициям,медленное plie с разворотом бедер внутрь и наружу, с движением рук в

3 позицию через стороны; – батман тандю, купе и пассе в параллельных и выворотных позициях, – attitude, attitud свинг вперед и в стороны

*Экзерсис на полу:*

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

*Изоляция:*

-голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;

-плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;

-грудная клетка: движение из сторон в сторону;

-пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;

-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;

-ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;

- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов)

*Координация трех центров:*

-голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;

-грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

-руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;

-приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

-thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

*Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:*

*Шаги:*

-шаг в сторону с приставкой;

-шаг с passé;

-джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

*Прыжки:*

-по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;

-по выворотным позициям;

-прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);

-chasse по диагонали;

-полуповороты, повороты;

-kick;

-stepballchange;

-прыжки: с двух ног на две (jump);

-с одной на другую с продвижением (leap);

-с одной ноги на ту же ногу (hop);

-с двух ног на одну;

-вращения: на двух ногах; на одной ноге;

- прыжки по диагонали: attitud devant, attitud в направлении вперед, в сторону, назад.

***Партерная пластика.***

*Упражнения на осознание своего тела:*

1.Ноги под углом 90 градусов, в таком положение мы на выдох прижимаем позвоночник к полу, на вдох перекачиваем таз вперед, проделываем упражнение 5 раз, после выполняем фантомное упражнение, расслабляемся, отслеживаем изменения в теле.

2. Лежа на спине, пальцы рук переплетены под головой, приподнимаем голову, одновременно выдыхая и прижимая поясницу к полу. Опускаем голову, вдыхая и при этом прогибаясь в пояснице.

3. Лежа на животе, в положении, когда левая щека лежит на тыльной стороне правой кисти, поднимаем голову, правую кисть и правый локоть.

4. Лежа на правом боку, левая нога лежит под углом 90 градусов, левая рука держит голову за правую щеку, поднимаем голову на вдох, на выдох опускаем, после выполнения 6 раз, подключается левая нога, поднимается одновременно с головой. После упражнения проделывается на другом боку.

5. Лежа на спине и поддерживаем левое колено кистью левой руки, приподнимаем голову и направляем правый локоть и левое колено навстречу друг другу, одновременно выдыхая и прижимая спину к полу. Когда голова снова опустится, вдыхая, прогибаемся в спине.

6. Лежа на спине ноги под углом 90 градусов, как в упражнении 2 поднимаем голову и подключаем к ним ноги.

7. Лежа на спине, руки подняты горизонтально вверх, отклоняем руки в стороны, позволяя позвоночнику следовать за ними. После подключаем ноги, одна нога, лежит на другой, и отклоняются ноги в противоположную друг другу сторону.

*Партнеринг:*

Практика:

- нижний и верхний столик;

- накаты;

- переносы;

- противовес.

- пережат «банан»

- игра на притяжение и отталкивание «Магнит», следование за центром партнера.

#### **Тема 4. Лаборатория**

##### **Основы актерского мастерства:**

- Игра «Театр кукол на столе» (знакомство с приемами кукловодства);

- упражнение «Старый монолог на новый лад», (оригинальность, импровизация);

- игра «Телефонный разговор», (Реалистичность, четкость);

Синхронность:

- Упражнение «Смена Лидера», (лидерство постоянно переходит);

- Упражнение «Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);

- бабушкино средство, (четкий темп, ускоренный темп);

Комбинация:

- работа в паре над комбинацией, (новые пути создания, трюковые поддержки);

- работа в группе, (изменение пространства, темпа);

- комбинации под тишину (свой темп, нет ограничений).

##### **Импровизация:**

- Соединяем сольную и групповую импровизацию, усложняем упражнение и изучаем новые упражнения.

- Даем ученикам выбирать самим упражнения.

- упражнение «Простое», (соло, работа в паре, в трио и квартет);

- упражнение «слово – действие», (покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска);

##### **Контактная импровизация:**

- Упражнение «Пластинин», (направлена на формирование умения чувствовать и принимать вес партнера в движении, работа в трио);

- Упражнение «Почувствуй прикосновение», (контакты всеми частями тела);

### Тема 5. Воспитательный модуль.

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
<b>1.Формирование культуры здорового образа жизни</b>			
Здоровье это важно	- приобщать учащихся к здоровому образу жизни; -развивать умение ребят питаться правильно; -воспитывать чувство дисциплинированности.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Быть здоровым здорово!»
Здоровье это важно	-познакомить учащихся со способами активного отдыха; -развивать чувство потребности в правильном времяпровождении; -воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Интерактивная форма	Игра «Путешествие в страну здоровья»
<b>2.Духовно-нравственное развитие</b>			
Эстетика воспитания	-способствовать развитию чувства сопереживания; -воспитывать чувство взаимопомощи и уважения к другим.	Интерактивная форма	Мероприятие «Азбука добра»
Эстетика воспитания	-формировать основы культуры разговора в детском коллективе; -способствовать развитию умения решать сорные вопросы без конфликта; -воспитывать уважение к каждому члену коллектива.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Культура поведения»
Эстетика воспитания	-создать положительное эмоциональное настроение детей; - развивать чувство коллективизма;	Интерактивная форма	Танцевальное мероприятие «Праздник весны»
<b>3.Гражданско-патриотическое воспитание</b>			
Моя страна – моя Родина	-дать представления о истории родного города; -развивать познавательный интерес обучающихся.	Лекция. Беседа. (групповая)	Мероприятие «История в танце»
Географическая мозаика	-познакомить ребят с элементами русского костюма; -воспитывать любовь и бережное отношение к культуре и традициям русского народа.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Русский народный костюм» Беседа «Татарский народный костюм»
Моя страна – моя Родина	-посредством танцевальных движений познакомить учащихся с русскими народными традициями; -развивать чувство гордости за свой народ; -воспитывать уважительное отношение к традициям.	Интерактивная форма	Танцевальный флеш-моб «Масленичные гулянья»
Моя страна – моя Родина	- создать условия для развития патриотических качеств личности; -воспитывать гордость учащихся за	Интерактивная форма	Участие в концертах, приуроченных к 9 мая

	участников военных действий.		
<b>5. Трудовое воспитание</b>			
История в лицах.	-способствовать развитию эстетического удовольствия от просмотра концертных выступлений творческих коллективов; -воспитывать положительное уважение к труду.	Лекция. Беседа. (групповая)	Просмотр и обсуждение концертных программ известных хореографических коллективов, посещение театральных постановок
История в лицах.	-развивать познавательный интерес к культурной жизни своего города; -воспитывать уважение к заслуженным артистам родного края.	Лекция. Беседа. (групповая)	Встречи с творческими коллективами города
Концертная деятельность	-способствовать развитию умения детей помогать в организации мероприятий; -формировать положительное отношение к труду.	Памятка	Помощь детей в организации и проведении открытых занятий и концертах

### **Тема 6. Итоговые занятия.**

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании второго года обучения обучающиеся будут:

**знать:**

- понятие активная стопа;
- знанием уровни и передвигаться в пространстве;

**владеть:**

- основными элементами современного танца;
- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- постановкой ног, своим телом;
- навыками координации и изоляции;
- своей эмоциональностью,
- первичными навыками импровизации;
- навыками контактной импровизации;

**уметь:**

- работать в коллективе;
- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память;
- преодолевать стеснения;
- работать в парах;
- работать правильно в партере;
- чувствовать и принимать вес партнера в движении;
- проявлять эмоциональность, преодолевать стеснение.

**Учебно-тематический план**  
**по предмету «Основы хореографии/Народно-сценический танец»**  
**(базовый этап обучения)**  
**3 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Народно-сценический танец	36	3	33	Наблюдение, творческое задание.
3	Основы современного танца	72	4	68	Беседа, наблюдение, творческое задание
4	Лаборатория Основы актерского мастерства Импровизация Контактная импровизация	36	4	32	Беседа, наблюдение, творческое задание
5	Воспитательный. Посещение театров, концертных представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях	30	4	26	Наблюдение, творческое задание. Оценка деятельности.
6	Итоговые занятия	4		4	концерт
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>17</b>	<b>163</b>	

**Содержание программы по предмету**  
**«Основы хореографии/Народно-сценический танец»**  
**(базовый этап обучения)**  
**3 год обучения.**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы пятого года обучения.

**Тема 2. Народно-сценический танец**

Поклон в русском характере.

*Упражнения у станка:*

- постановка корпуса и положение рук лицом к палке;
- разучивание перехода ног из позиции в позицию;
- *Demí u grand plie* (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й позициям, плавные и резкие в координации с рукой, в разных характерах.

Музыкальный размер – 3/4, 2/4;

*Battement tendu* (упражнение на развитие подвижности стопы)

основной вид перевода ноги с носка на каблук (по всем направлениям);

- с полуприседанием в момент перевода на каблук;
- с полуприседанием в момент возвращения в исходную позицию;
- с отделением пятки опорной ноги от пола;
- с двумя полуприседаниями;
- – с многократным переводом с носка на каблук;

- с одним и с двойным ударом пяткой опорной ноги;
  - с резким *tendu* в характере грузинского танца по 6-й поз;
- Тоже по 3 позиции.

Музыкальный размер 2/4.

*Battement tendu jete* (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;
- с полуприседанием;
- с подъемом пятки опорной ноги;
- с уколом (*rique*);
- сквозные броски вперед-назад;
- с работой пятки работающей ноги;

*Упражнения с ненапряжённой стопой (flic-flac);*

- с переступанием;
- с подскоком на опорной ноге;
- *double flic-flac* с ударом пятки работающей ноги;

*Round de jambe parterre* (круг ногой по полу):

- круг ногой с полуприседаниями на опорной ноге;
- «восьмерка»;

*Упражнение для бедра* (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);
- перевод ноги через *passé*;
- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;
- с подъемом на полупальцы;
- с двойным ударом подушечкой и всей стопой с *demi plie* и на вытянутой ноге;
- разворот бедра из невыворотного положения в выворотное и обратно на 90 градусов;
- с переборами, с поворотами;
- с воздушной «ковырялочкой»;

Музыкальный темп 4/4.

*Низкие и высокие развороты:*

- основной вид;
- с добавлением пройденных элементов;
- с наклонами корпуса;
- с полуповоротами от станка к станку с ногой, открытой на 45 градусов вперед или назад (характер восточного или молдавского танца);

*Упражнение на выстукивания* (всей стопой, полупальцами, каблуком);

- удары всей стопой;
- полупальцами;
- каблуком;
- двойные удары;
- подготовка к ключу.

Музыкальный размер 4/4.

*Каблучное:*

- с поочередным перенесением тяжести корпуса с опорной ноги на работающую;
- с работой пятки опорной ноги;
- с перенесением работающей ноги на ¼ круга;
- другие варианты.
- комбинации в характере русского танца.

*Зигзаги:*

- одинарные и двойные повороты стопы;
- в сочетании другими элементами;

*Battement foudu* (мягкое раскрывание ноги на 90 градусов):

- с *demi plie*;

- с полупальцами;
- с вращением;
- с опусканием на колено;
- с одинарным и двойным ударом пятки опорной ноги;
- с пируэтами и турами;

*Характерное portde bras (relevelent):*

- с натянутым подъемом работающей ноги;
- с сокращенным подъемом;
- раскрывание ноги на 90 градусов (developpe).

Музыкальный размер 3/4.

*Grand battement jete* на целой стопе:

- с опусканием на каблук;
- с опусканием на колено;
- с увеличенным размахом;
- с подъемом на полупальцы опорной ноги;
- с перенесением веса на работающую ногу;
- с кругом на 1/4; на 1/2 круга.

*Упражнения лицом к станку:*

- Прыжок через ногу «револьтад»;
- «голубец» (одинарный, двойной, след-в след);
- Различные растяжки.

***Упражнения на середине зала:***

*Русский пляс*

- «Скользящие» шаги (продвижение вперед и назад);
- «Ключ»;
- «Верёвочка» (синкопированная);
- «Метёлочка»;
- «Соскоки» во вторую позицию;
- «Прыжки» и «Соскок» в 6-ую позицию;
- «Соскок и Глубец»;
- «Бег и Соскок»;
- «Хлопки» в мужском танце («четвёрки» и «семёрки» в сочетании с «ключём» и другими движениями);
- Вращение с откинутой ногой (соло и в паре).

Поклон в русском характере.

- упражнения на построения и перестроения:

- в линии;
- по кругу;
- по диагонали;
- в колонну;
- в змейку.

*Испанский Народно-сценический этюд:*

- Основные положения рук, корпуса, головы в испанском танце.
- Основные движения испанского танца.
- pas de basque – Ра де баск – 1-й вид, 2-й вид, 3-й вид;
- pas glissade;
- pas balance;
- удлиненный шаг;
- прыжок на одну ногу – отскок;
- pas de bourree;
- renversee;
- sissonne.

### **Тема 3. Основы современного танца**

#### *Позиции ног и положение стоп:*

- параллельные позиций в ногах;
- первая и вторая не выворотные позиции;
- понятие активные стопы.

#### *Уровни.*

##### Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце;
- понятие объемного тела- release;

#### *Базовые элементы современного танца:*

- roll down;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- «Собака мордой вниз»;
- «планка»;
- contraction;
- arch;
- brush

#### *Разогрев:*

- arch и curve с дыханием, в сочетании с поворотами вокруг себя.
- правила вращения головой, rond головой в левую и правую стороны;
- правила исполнения изоляции головы, грудной клетки, бедер;
- понятие полицентрии;
- plie (demi и grand) в сочетании с высоким уровнем опоры – releve;
- plie в исполнении прыжков;
- rond de jambe par terre (tn dehor,en dedance) – параллельные движения ног, сравнение с исполнением battement tendu;
- plie с добавлением roll down, roll up, flat back;
- battement tendu and battement tendu jete с включением flex;
- танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз;
- adagio –использование выворотных и параллельных позиций ног и различных позиций рук, в сочетании с releve lend и developpe; -grand battement – бросок ноги из позиции на 90 градусов и выше вперёд, в сторону, назад;
- техника свингов торса в сочетании с движением рук;
- техника relax, различные виды relax;
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
- импровизация – использование рисунка в пространстве.
- техника свингов, техники свингов на примерах в вокале, балете, музыке;
- техника свингов торса в сочетании с движением рук;
- техника relax, упражнения на различные виды расслабления;
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на 90 0 с наклоном по диагонали;
- упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;

- повороты в сторону с упражнением для ног;
- наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат»;
- упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону;
- открытые потягивания с глубоким дыханием, руки в V-позиции, потягивания в диагональ назад, ноги в 4-й позиции, руки в L-позиции, потягивания в стороны и вперед с прямой спиной – flat-позиция – повторение положений arch и kurve по выворотным и параллельным позициям, добавление положений рук на 2 позиции ладонями вверх и вниз, проследить за правильным дыханием. Включить эти положения в небольшую комбинацию; – plie – вариации: plie и releve по 4-й и 2-й позициям, медленное plie с разворотом бедер внутрь и наружу, с движением рук в 3 позицию через стороны; – батман тандю, купе и пасса в параллельных и выворотных позициях, – attitude, attitud свинг вперед и в стороны

#### *Экзерсис на полу:*

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

#### *Изоляция:*

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
- грудная клетка: движение из сторон в сторону;
- пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;
- ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов).

#### *Координация трех центров:*

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;
- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;
- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция.

#### *Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:*

##### *Шаги:*

- шаг в сторону с приставкой;
- шаг с passé;
- джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

##### *Прыжки:*

- по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;
- по выворотным позициям;
- прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);
- chasse по диагонали;
- полуповороты, повороты;
- kick;
- stepballchange;
- прыжки: с двух ног на две (jump);
- с одной на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу (hop);

- с двух ног на одну;
- вращения: на двух ногах; на одной ноге;
- прыжки по диагонали: *attitud devant*, *attitud* в направлении вперед, в сторону, назад.

### Партерная пластика

#### *Упражнения на осознание своего тела.*

- 1.Ноги под углом 90 градусов, в таком положение мы на выдох прижимаем позвоночник к полу, на вдох перекачиваем таз вперед, проделываем упражнение 5 раз, после выполняем фантомное упражнение, расслабляемся, отслеживаем изменения в теле.
- 2.Лежа на спине, пальцы рук переплетены под головой, приподнимаем голову, одновременно выдыхая и прижимая поясницу к полу. Опускаем голову, вдыхая и при этом прогибаясь в пояснице.
- 3.Лежа на животе, в положении, когда левая щека лежит на тыльной стороне правой кисти, поднимаем голову, правую кисть и правый локоть.
- 4.Лежа на правом боку, левая нога лежит под углом 90 градусов, левая рука держит голову за правую щеку, поднимаем голову на вдох, на выдох опускаем, после выполнения 6 раз, подключается левая нога, поднимается одновременно с головой. После упражнение проделывается на другом боку.
- 5.Лежа на спине и поддерживаем левое колено кистью левой руки, приподнимаем голову и направляем правый локоть и левое колено навстречу друг другу, одновременно выдыхая и прижимая спину к полу. Когда голова снова опустится, вдыхая, прогибаемся в спине.
- 6.Лежа на спине ноги под углом 90 градусов, как в упражнение 2 поднимаем голову и подключаем к ним ноги.
- 7.Лежа на спине, руки подняты горизонтально вверх, отклоняем руки в стороны, позволяя позвоночнику следовать за ними. После подключаем ноги, одна нога, лежит на другой, и отклоняются ноги в противоположную рукам сторону.

### *Партнеринг:*

#### Практика:

- нижний и верхний столик, накаты, переносы, противовес, перекач «банан»;
- игра на притяжение и отталкивание «Магнит», следование за центром партнера;
- циркуль (выход на плечо) полукруг, круг;
- Упражнение «журавль»;
- Упражнение «веер», «Рюкзак»;
- упражнение на движение от центров «Меняй»;
- упражнение «Зеркало»;
- упражнение «Ручеек»;

### **Тема 4. Лаборатория.**

#### **Основы актерского мастерства**

- упражнение «спагетти», (расслабленность, контроль);
- упражнение «расслабление по счету»
- игра «Тень», (синхронность, точность повторений, нет ограничений по пространству);
- игра «зеркало», (есть ведущий и ведомый, ограничение по пространству)

#### Синхронность

- фонограмма и темп, (дети сами считают под музыку, три фонограммы медленная, средняя и концертная);
- Упражнение « Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);
- бабушкино средство, (четкий темп, ускоренный темп);

#### Комбинация:

- работа с музыкой;
- конкурс на лучшую комбинацию;

#### **Импровизация:**

- упражнение «локомотив», (двигаются по пространству, используется новый вид движения);

- упражнение «части тела», (группа проходит по всем частям тела, соединяем несколько частей тело одновременно);

- упражнение «Зеркало», (взаимодействие в паре, цель достигнуть согласованности движения).

#### **Контактная импровизация:**

- Упражнение «Робот-трансформер», (три уровня возможности выполнения движения и их соединение);

- Упражнение «Зеркало», (развитие внимательности, координации и творческой инициативы).

#### **Тема 4. Воспитательный.**

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
<b>1.Формирование культуры здорового образа жизни</b>			
Здоровье это важно	- приобщать учащихся к здоровому образу жизни; -развивать умение ребят питаться правильно; -воспитывать чувство дисциплинированности.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Быть здоровым здорово!»
Здоровье это важно	-познакомить учащихся со способами активного отдыха; -развивать чувство потребности в правильном времяпровождении; -воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Интерактивная форма	Квест «Быть здоровым модно!»
<b>2.Духовно-нравственное развитие</b>			
Эстетика воспитания	-способствовать развитию чувства сопереживания; -воспитывать чувство взаимопомощи и уважения к другим.	Интерактивная форма	Акция «Дари тепло»
Эстетика воспитания	-формировать основы культуры разговора в детском коллективе; -способствовать развитию умения решать сорные вопросы без конфликта; -воспитывать уважение к каждому члену коллектива.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Культура поведения»
Эстетика воспитания	-создать положительное эмоциональное настроение детей; - развивать чувство коллективизма;	Интерактивная форма	Танцевальное мероприятие «Праздник весны»
<b>3.Гражданско-патриотическое воспитание</b>			
Моя страна – моя Родина	-дать представления о том, как демонстрировались исторические события в танцевальном искусстве; -развивать познавательный интерес обучающихся.	Лекция. Беседа. (групповая)	Мероприятие «История в танце»
Географическая мозаика	-познакомить ребят с историей русского народного костюма; -воспитывать любовь и бережное отношение к культуре и традициям русского народа.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Русский народный костюм» Беседа «Татарский народный костюм»
Моя страна – моя Родина	-посредством танцевальных движений познакомить учащихся с	Интерактивная форма	Танцевальный флеш-моб «Широкая

	русскими народными традициями; -развивать чувство гордости за свой народ; -воспитывать уважительное отношение к традициям.		масленица»
Моя страна – моя Родина	- создать условия для развития патриотических качеств личности; -воспитывать гордость учащихся за участников военных действий.	Интерактивная форма	Участие в концертах, приуроченных к 9 мая
<b>5. Трудовое воспитание</b>			
История в лицах.	-способствовать развитию эстетического удовольствия от просмотра концертных выступлений творческих коллективов; -воспитывать положительное уважение к труду.	Лекция. Беседа. (групповая)	Просмотр и обсуждение концертных программ известных хореографических коллективов, посещение театральных постановок
История в лицах.	-развивать познавательный интерес к культурной жизни своего города; -воспитывать уважение к заслуженным артистам родного края.	Лекция. Беседа. (групповая)	Встречи с творческими коллективами города
Концертная деятельность	-способствовать развитию умения детей помогать в организации мероприятий; -формировать положительное отношение к труду.	Памятка	Помощь детей в организации и проведении открытых занятий и концертах

### **Тема 5. Итоговые занятия.**

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании третьего года обучения обучающиеся будут:

#### **знать:**

- понятие активная стопа;
- знанием уровни и передвигаться в пространстве;

#### **владеть:**

- основными элементами современного танца;
- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- постановкой ног, своим телом;
- навыками координации и изоляции;
- своей эмоциональностью;
- первичными навыками импровизации;
- навыками контактной импровизации;

#### **уметь:**

- работать в коллективе;
- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память;

- преодолевать стеснения;
- работать в парах;
- работать правильно в партере;
- чувствовать и принимать вес партнера в движении;
- проявлять эмоциональность, преодолевать стеснение;
- понимать и полностью передавать характер и эмоции танца.

**ПЯТЫЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СТУДИИ ТАНЦА «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»  
«ПРЕОБРАЖЕНИЕ-ВЕКТОР»  
(творческий (предпрофильный) этап обучения)**

**Продвинутый уровень**

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 3 года

**Пятый модуль программы «Студии танца «Преобразование» программа «Преобразование-вектор»** – это творческий этап обучения, продолжение программы второго модуля программы «Преобразование-параллель», по уровню усвоения – **профессионально-ориентированная** – уровень, предусматривающий достижение высоких показателей образованности в хореографии, ориентированность на образовательные программы хореографических училищ.

**Цель программы «Преобразование-вектор»** – Формирование общекультурной компетенции учащихся как совокупности знаний, умений и опыта в области хореографии, обеспечивающей их вхождение в мировое пространство культуры и самоопределение в нем, формирование у учащихся устойчивой мотивации к самоактуализации в танцевальном искусстве.

**Задачи программы**

*Обучающие:*

- Формирование у учащихся устойчивых знаний стилистики и манеры различных направлений хореографического искусства, умения и способности продемонстрировать хореографический текст и манеру исполнения, владение основами репетиционной работы с хореографическим коллективом.
- Обучение учащихся продвинутого уровня методам хореографической педагогики, постановочной и репетиционной работы, в том числе
- формирование способности сочинять хореографический текст, выстраивать хореографическую композицию;
- формирование способности работать с младшими членами хореографического коллектива, корректировать технические, стилевые ошибки исполнителей.

*Развивающие:*

- Развитие способностей к самостоятельному проведению занятий в младших группах коллектива
- Дальнейшее развитие творческих и специальных способностей учащихся в концертной деятельности и на фестивалях-конкурсах различных уровней.

*Воспитательные:*

- формирование интереса к профессии хореографа, хореографа-постановщика;
- формирование сценической культуры учащихся.

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ «ПРЕОБРАЖЕНИЕ-ВЕКТОР»  
(творческий (предпрофильный) этап обучения)**

№ п/п	Предмет	Количество часов	
		1-2 год обуч.	3 год обучения
1	Классический танец	36	36
2	Современная хореография	108	36
3	Народно-сценический танец	144	144
	<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>216</b>

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**  
**«Классический танец»**  
**(творческий (предпрофильный) этап обучения)**  
**Пояснительная записка**

Предмет «Классический танец» является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость. Программа по предмету «Классический танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

**Учебно-тематический план к предмету**  
**«Классический танец»**  
**(творческий (предпрофильный) этап обучения)**  
**1, 2, 3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка.	7	1	6	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала.	16	4	12	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	10	2	8	Наблюдение, творческое задание
6	Итоговые занятия	2		2	концерт
	Итого	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

**Содержание программы по предмету**  
**«Классический танец»**  
**(творческий (предпрофильный) этап обучения)**  
**1, 2, 3 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

**Тема 2. Экзерсис у станка**

На первом году обучения усложняется экзерсис у станка, продолжается освоение техники поворотов и пируэтов у станка и на середине.

Основная задача экзерсиса у станка на первом году обучения – развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

В целом экзерсис у станка на втором обучения повторяет и развивает движения первого года обучения программы «Преображение-вектор».

1. Полуповорот *en dehors* и *en dedans* с вытянутой ногой вперед, назад и на 45 градусов.

2. *Battement fondu* на 90 градусов.

3. Поворот на 360 градусов.

4. Изучение пируэтов у станка.

### **Тема 3. Экзерсис на середине зала.**

1. 5-е port de bras.

2. Подготовительные упражнения к турам с IV позиции и с V позиции /к концу года можно попробовать исполнять туры /.

3. Пируэты с V и IV позиций.

4. Pas de bourree en tournant с переменной ног.

### **Тема 4. Allegro.**

1. Grand echange на II позицию, на IV позицию.

2. Pas assemble с продвижением и в позах.

3. Temps saute в V позиции с продвижением вперед и назад.

Сценические движения.

1. Preparation.

2. Sissonne на 1-й arabesques.

### **Тема 5. Итоговые занятия.**

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения по модулю «Преображение – Вектор» учащиеся будут знать:

-типы координации движений – однонаправленные;

-уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;

-ракурсы исполнения движений;

владеть:

-навыками точной координации движений;

-навыками распределения сценической площадки, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

уметь:

-исполнять движения грамотно и музыкально.

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ  
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»  
(творческий (предпрофильный) этап обучения)**

Современный танец как самостоятельный вид искусства включает в себя достижения классического балета, народного танца, бытовой хореографии, наследия джазовой хореографии, танца модерн, афроамериканской хореографии, танцев фольклорного характера и стремится, используя существующие в современной хореографии стили, к поиску собственного языка движений, созданию неповторимого индивидуального стиля, постоянного исследования движений человеческого тела, направленного на выявление более совершенного и оригинального языка движений.

Особое внимание в работе с детьми уделяется координации в пространстве, а так же подготовке и разучиванию выходов в пол, падений, развитию полиритмии и полицентрии.

Изучение направлений «Джаз» (в т.ч. классический, бродвейский, модерн) ориентировано на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания направления «Джаз модерн» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Освоение направления «Джаз» осуществляется с учетом физических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

На начальном этапе обучения направлению джаз модерн, осваиваются основные позиции рук и ног, прыжки и вращения, свинговая техника, техника релиз. Развивается манерность исполнения.

На последующем этапе осваивается полиритмия и полицентрия.

**Учебно-тематический план  
по предмету «Современная хореография»  
(творческий (предпрофильный) этап обучения)  
1, 2 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2	Основы современной хореографии по направлению джаз (классический и бродвейский).	32	6	26	Наблюдение, творческое задание
3	Лаборатория: Основы актерского мастерства Импровизация Контактная импровизация.	24	8	16	Наблюдение, творческое задание
4	Воспитательный модуль	10		10	Беседы, наблюдение, интерактивное общение, оценка деятельности.
5	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями

6	Итого	72	16	44	
---	-------	----	----	----	--

**Учебно-тематический план  
по предмету «Современная хореография»  
(творческий (предпрофильный) этап обучения)  
3 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2	Основы современной хореографии по направлению джаз (классический и бродвейский).	12	2	10	Наблюдение, творческое задание
3	Лаборатория: Основы актерского мастерства Импровизация Контактная импровизация.	12	2	10	Наблюдение, творческое задание
4	Воспитательный модуль	8		8	Беседы, наблюдение, интерактивное общение, оценка деятельности.
5	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
6	Итого	36	6	30	

**Содержание программы  
по предмету «Современная хореография»  
(творческий (предпрофильный) этап обучения)  
1, 2, 3 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

**Тема 2. Основы современной хореографии по направлению джаз (классический и бродвейский).**

*Разминка, разогрев* – включает в себя неамплитудные наклоны, разогрев стопы, варианты растяжек в положение, лежа или сидя на полу, возможно применение классического или джазового станка.

Включение элементов в разогрев Roll daunt, Roll app, Arhc, Contraction

Знакомство с позициями рук в классическом джазе:

1 позиция Press-position

2, 3 позиции, аналогичные классическим позициям

4-L позиция,

5-v позиция

6.7 Египетские позиции

Jazz dance second или Jazz hand:

Вовне-плечи рук отводятся в стороны под углом 45 градусов относительно корпуса. Предплечья раскрываются в стороны параллельно полу, пальцы растопырены.

Вовнутрь – плечи рук отведены в стороны, предплечья от локтя поворачиваются вовнутрь к груди. Ладони перед грудью.

Позиции ног применяются и классического характера, и джазового: в основном параллельные (2-ая)

*Упражнения на изоляцию:*

-голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;

-плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;

-грудная клетка: движение из сторон в сторону;

-пелвис (бедр): движение из стороны в сторону; hip lift;

-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;

-ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;

- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов)

*Координация трех центров:*

-голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;

-грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

-руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;

-приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

-thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

*Трансформация движений классического экзерсиса:*

-demi, grand plie,

-battement tendu,

-rond de gambe par terre,

-grand battement,

-battement fondu,

-battement frappe,

adagio.

*Упражнения для развития подвижности позвоночника:*

- flat back,

-deep body bend,

-contraction,

-curve (керф),

-arch (арка),

-tilt (угол).

*Кросс:*

включает в себя джазовые проходки, слайды, продвижения в повороте, вращение со сменой направления, соединение прыжков, смена уровня, выходы в пол.

-вращение со сменой позиций рук, смена направления, передвижение по квадрату, лабильные вращения.

-прыжки с уходом в пол, вращение со сменой уровня и выходом в пол.

-Слайды, скольжение по полу, средний уровень, высокие прыжки с восстановлением позиции.

-Прыжки в шпагат, в разножку, на разрыв, bison leap.

-Jump с поджатыми к груди ногами и collapse.

-Leap в открытом passe (нога от колена отведена в сторону)

-Grand jete attitude croise с джаз координацией.

*Изучение джаз падений. Подготовка к падениям. Методика и виды падений.*

Падения вперед.

1. С выпада вперед на одну ногу.
2. С полупальцев, через растяжку и наклон корпуса вперед.

Падения в сторону:

1. Из «стоя» через колени и бедро.
2. Из «стоя» с толчком бедра при помощи рук.
3. Завершающая часть Занятие обучающее, тренировочное, разминочное – разучивание
4. комбинаций в характере классического джаза.

*Бродвейский джаз:*

Особенности танца

- политримия и полицентрия.

В основе политримии лежит движение разных частей тела в разных ритмах, а полицентрия предполагает возникновение движения в различных частях тела

Разогрев, Партер. Упражнения стретч-характера.

Кросс включает себя шаги с добавлением раскачивания центра, шаги на координацию, различные скольжения, проезды в характере джаза.

Работа на изоляцию, основные моменты это раскачивание таза и движения плеч, позиции рук остаются такие же что и в классическом танце.

Разучивание мужского шага и женского.

Разучивание комбинации в манере бродвейского джаза.

Индивидуальные импровизации в общем танце.

### **Тема 3. Лаборатория**

*Основы актерского мастерства.*

-письменное упражнение, (на воображение);

-инсценировка пословиц;

-упражнение «несуществующее животное»;

*Комбинация (композиция):*

- Создание хореографического образа, (синтез многочисленных внешних и душевных внутренних движений и их психологических нюансов, тембровых окрасок);

-Пантомима и жест в хореографической комбинации;

-вспоминаем принципы, (задержание или запоздание, увеличение и уменьшение танцевального пространства, ракохотное развитие);

- пытаемся расписать комбинацию на бумаге;

*Синхронность:*

-Работа на различные стороны, (подготовка к различным танцевальным площадкам);

- Упражнение «Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);

*Импровизация:*

- упражнение «броуновское движение», (правильное восприятие пространства, развитие: умение расположения по сцене);

-упражнение «От звука к движению» (использование взаимосвязи дыхания и движения, звучания и движения).

*Контактная импровизация:*

-упражнение «Движение с закрытыми глазами»;

-упражнение «Ведение танцора с закрытыми глазами»;

-упражнение «Работа с весом в группе».

### **Тема 4. Воспитательный.**

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
Гражданско-патриотическое воспитание			
В патриотизме молодежи – будущее	-Формирование и развитие личности,	Лекция. Беседа. ( групповая),	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с

России.	обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время. - Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Интерактивная форма	ветеранами и интересными людьми, акции. Конкурс анимированных проектов к Памятным датам: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
История в лицах.	Знакомство с знаменитыми людьми, которые оставили свой вклад в искусство.	Лекция. Беседа. ( групповая)	Беседа о достижениях российских танцоров, балерин, хореографов и деятелей искусства.
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
Культурное взаимоотношение людей в общественной и личной жизни	Лекция. Беседа. (групповая)		Серия бесед на занятиях «Дорогою добра», по воспитанию нравственных ценностей.
Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы, родительские собрания		Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, конкурсах, фестивалях
Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения		Совместные мероприятия с родителями учащихся. Мероприятие ко Дню Матери. Беседа «Танцы вместе»
Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Лекция. Беседа. (групповая)		Цикл бесед «Безопасные каникулы».
<b>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</b>			
Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мастер-класс		Комплекс упражнений, направленных на сбережение и укрепление здоровья.
<b>Профессиональное самоопределение</b>			
Культура	Памятки		Правила поведения на

индивидуального и коллективного участия на конкурсах.		сцене и в зале. Культура внешнего вида на занятии и выступлении.
Социально-личностное		
Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	Мастер-класс	Мастер-класс «Йога вместе»

### **Тема 5. Итоговые занятия**

В качестве итоговых занятий выступают, открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

#### **Ожидаемые результаты:**

По окончании обучения по модулю «Преображение – Вектор» обучающиеся будут:

#### **знать:**

- направления джаза;

#### **владеть:**

- передачей манерности исполнения классического и бродвейского джаза;
- базовым уровнем исполнения;
- координацией движений;
- партерной и прыжковой техники классического джаза;
- техникой вращений;

#### **уметь:**

- проявлять фантазию, воображение, демонстрировать эмоциональность;
- работать сольно и в коллективе;
- работать с пространством;
- демонстрировать коммуникабельность.

### **ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «Народно-сценический танец» (творческий (предпрофильный) этап обучения)**

#### **Пояснительная записка**

Учебная программа по «Народно-сценическому танцу» посвящена одной из главных изучаемых дисциплин в системе хореографического образования. Знания, полученные при изучении данной дисциплины, необходимы для понимания самобытности культуры народа.

Данная программа знакомит учащихся с характером, стилем и манерой танцев разных народов. В течение всего курса изучаются элементы русского, татарского, удмуртского, карельского и др. танцев. Большое внимание уделяется манере исполнения, характерной для изучаемой национальности. Урок строится по канонам классического танца. Особое внимание уделяется постановке рук, ног, головы в упражнениях у станка и на середине зала; затем изучаются простейшие движения народного и народно-сценического танцев, а также упражнения на развитие координации. Составляются несложные танцевальные комбинации на 8-16 тактов из двух-трех пройденных движений, далее возможны постановки небольших этюдов и в характерах изучаемых народностей. Большое внимание уделяется изучению принципов стилизации народно-сценических танцев. Стилизация – это обогащение народного танца новыми средствами и формами хореографической выразительности. Мастерство современного

хореографа, стилизующего народный танец, заключается в умении правильно сочетать современные, акробатические движения, трюки с истинно народными движениями. В основе стилизации лежит изучение фольклорного материала, знания особенностей постановки народно-сценических танцев и принципов исполнения современной хореографии.

**Учебно-тематический план  
по предмету «Народно-сценический танец»  
(творческий (предпрофильный) этап обучения)  
1-3 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2	Основные виды народных танцев.	2	2		Наблюдение, творческое задание
3	Народный станок.	20	4	16	Наблюдение, творческое задание
4	Элементы народно-сценического танца.	20	4	16	Наблюдение, творческое задание
5	Основные движения татарского танца.	38	6	32	Наблюдение, творческое задание
6	Основные движения русского танца.	38	6	32	Наблюдение, творческое задание
7	Танцы народов Поволжья.	10	2	8	Наблюдение, творческое задание
8	Стилизация народно-сценических танцев.	46	4	42	Наблюдение, творческое задание
9	Итоговые занятия	4		4	Концерт, выступления перед родителями
10	Итого	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	

**Содержание программы  
по предмету «Народный танец»  
(творческий (предпрофильный) этап обучения)  
1-3 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Инструктаж по технике безопасности.** Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

**Тема 2. Основные виды народных танцев.**

**Теория.** Пляски, кадрили, хороводы, перепляс. Влияние русского танца на развитие танцевальной культуры народов Поволжья.

**Тема 3. Народный станок.** Так как в данной программе есть раздел «Классический танец», в котором очень подробно изучается экзерсис у станка, то в данной теме целесообразно изучать те упражнения, которые характерны народному танцу.

**Теория.** Упражнения у станка. Значение упражнений у станка. Выполнение упражнений, изученных ранее на середине.

**Практика.**

1. Приседания большие и малые – в комбинациях с руками и головой, переходом через позиции, вращением у станка на 180\*, 360\*. Сочетанием выворотных и прямых позиций, резких и мелких plie.
2. Упражнения на развитие подвижности стопы. - с переходом опорной ноги на рабочую; - с увеличением количества переводов стопы «носок-каблук»; - с подъемом и удержанием ноги на 90\*; - с полуприседанием на опорной ноге.
3. Маленькие броски на высоту 30 градусов. - с balensuar через проскальзывание опорной ноги; - с подскоком на опорной ноге («веер»);
4. Круговые движения ногой по полу и по воздуху. - «восьмерка» с остановкой и без остановки в сторону на вытянутой опорной ноге и plie.
5. «Каблучная» - с «ковырялочкой» на 90\*
6. Низкие и высокие развороты ноги. Battement fondu на 90\*.
7. Скольжение ноги по полу. Flic-flac - с пружинящими переступаниями на полупальцах (цыганское); - double flic.
8. Battement developpe – резкое, с двойным ударом пятки в момент отрыва ноги.
9. «Голубец» на 45 и 90 градусов (украинский характер).
10. Большие броски. Grand battement jete: - с двойным ударом подушечкой опорной ноги; - с поворотами корпуса на 90\*, проскальзыванием рабочей ноги через 1 позицию, на каблук.

#### **Тема 4. Элементы народно-сценического танца.**

**Теория.** Техника исполнения:

- прыжки
- повороты
- дробные выстукивания

#### **Практика.**

1. Сложный ключ.
2. Веребочка (разновидности), комбинированные руками, поворотами тела, выбросом ног на 90\*, 120\*, вращениями.
3. Подскоки с поджатыми ногами, усложнение движения вращениями. Работой в паре. Тур с поджатыми ногами.
4. Три дробные дорожки с ударом. Дробные комбинации в продвижении, на месте, по кругу, со сменой мест по рисункам и т.п.
5. Гармошка.
6. Кабриоль.
7. Прыжки (с согнутыми ногами).
8. Ковырялочка с простым и сложным ключом.
9. Моталочка с ковырялочкой.
10. Моталочка с простым и сложным ключом.
11. Ковырялочка с поворотом тела на 360\*.
12. Маятник с веревочками.

#### **Тема 5. Основные движения татарского танца.**

**Теория.** Перевод и техника исполнения.

#### **Практика:**

1. «Беренче йореш» (первый ход)
2. «Икенче йореш» (второй ход)
3. «Топ йореш» (Основной ход)
4. «Вак тыпырдау» (Мелкая дробь)
5. «Тегу»(Строчка)
6. «Кутэрелу» (Припадание на полупальцах)
7. «Чугу туп» (Присядка-мячик)
8. «Ботерелу» (Волчок)
9. «Икенче тыпырдаулы йореш» ( Второй дробный ход)
10. «Беренче тыпырдаулы йореш» ( Первый дробный ход)

11. «Чылбыр» (Цепочка)
12. «Тезме» (Нанизывание)
13. «Борынгы тыпырдау» (Старинная дробь)
14. «Кырын йореш» (Боковой ход)
15. «Станук» (станок)
16. «Перебор»
17. «Аяк очлары белэн падебаск» (Падебаск на носок)
18. «Тимерчелер» («Кузнецы»)
19. «Сыгылмалы йореш» («Пружинистый ход»)
20. «Аяк очынан йореш» («Ход с полупальцев»)
21. «Ике аяк белэн чалыштру» («Двойное захлестывание»)
22. «Ике аяк белэн кадак кагу» («Забивание гвоздей обеими ногами»)
23. «Беренче вальс эйлэнеше» («Первый вальсовый поворот»)

**Тема 6.** Основные движения русского танца.

**Теория:** Основы русского танца. Характерные особенности. Разнообразие русского народного танца, хороводы, кадрили, переплясы и пляски

**Практика:**

1. Работа над русскими движениями к танцу «Русский пляс». Нарботка дробных комбинаций.
2. Работа над русскими движениями к танцу «Хоровод». Отработка движений по рисункам. Работа над вращениями из танца.
3. Работа над русскими движениями к танцу «Прялка». Работа над движением тела по рисункам.

**Тема 7.** Танцы народов Поволжья.

**Теория:** рисуночные, игровые, сюжетные, обрядовые танцы, технику выполнения основных народных движений, историю возникновения народных танцев. История создания танцевального костюма.

**Практика.**

1. Основные движения и характерные особенности удмуртского, мордовского, марийского, башкирского, чувашского народного танца.
2. Постановка хоровода дружбы.
3. Отработка основных движений и комбинаций татарских танцев.
4. Работа над танцем «Узоры Татарстана».
5. Работа над шуточным танцем «Подружки».

**Тема 8.** Стилизация народно-сценических танцев.

**Теория.** Понятие «стилизация». Для чего нужна стилизация? Стилизованный танец (основы, принципы).

**Практика.**

1. Стилизация татарского народного танца. Работа над танцем «Лебеди».
2. Работа над стилизованным фрагментом танца «Прялка». Постановочная работа в парах.
3. Стилизация испанского танца. Работа над танцем «Клавелитос».

## **Тема 5. Итоговые занятия**

В качестве итоговых занятий выступают, открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения по модулю «Преображение – Вектор» обучающиеся будут:

**знать:**

- историю и этапы развития народносценического танца, и его взаимосвязь с народными традициями и культурой;
- терминологию движений и элементов народносценического танца, структуру и основные составляющие урока народносценического танца;

**владеть:**

- историей и этапами развития народно-сценического танца, его взаимосвязью с народными традициями и культурой;
- терминологией движений и элементов народно-сценического танца, структурой и основными составляющими урока народно-сценического танца;

**уметь:**

- технически грамотно исполнять движения и комбинации;
- владеть техникой, манерой исполнения, особенностями стиля народно-сценического танца; использовать терминологию для обозначения основных движений и элементов народно-сценического танца;
- сочетать приобретенные знания в народно-сценическом танце с другими практическими хореографическими дисциплинами.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

- развитие навыков культуры общения и поведения в социуме;
- формирование качеств личности (волевых, эмоциональных и т.д.).

**Метапредметные:**

- овладение навыками осознанного восприятия элементов специального хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве,
- формирование способностей к анализу и обобщению явлений в окружающей действительности
- формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

**Предметные:**

- формирование комплекса танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразные возможности в исполнении обучающихся;
- формирование умения сочинять, редактировать хореографический текст, структурировать и выстраивать композицию танца;
- достижение уровня функциональной грамотности, необходимого для подготовки обучения в профессиональных колледжах и вузах;
- формирование умения применять на практике методы постановочной и репетиционной работы;
- формирование умения использовать методы хореографической импровизации;
- формирование умения стилистически верно воспроизводить хореографический текст.

Соответствие выпускника требованиям к уровню и качеству подготовки в области художественного начального образования устанавливается на выпускном экзамене, где оценивается как качество технического исполнения комбинаций у хореографического станка и на середине класса, так и развитие способностей, художественного вкуса, интеллекта учащегося, умение практически использовать полученные знания.

**По окончании обучения по модулю программы «Преображение-вектор» обучающиеся будут владеть следующими знаниями и умениями:**

### **Классический танец.**

**Знать:**

- рисунок танца, особенности взаимодействия с партерами на середине;
- балетную терминологию;
- элементы и основные комбинации классического танца;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- средства создания хореографического образа;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

**уметь:**

- исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

- осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;

**владеть:**

- навыками музыкально-пластического интонирования.

### **Современный танец.**

**Знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- анатомическое строение тела;

- приёмы правильного дыхания;

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;

**уметь:**

выполнять комплексы специальных упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма;

- сознательно управлять своим телом;

- распределять движения во времени и пространстве;

**владеть:**

- комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

- координировано выполнять движения.

### **Народный танец.**

**Знать:**

- логику сочетания движений в комбинации;

- продолжают знакомство с многообразием национальных танцев;

**уметь:**

- передать характер исполнения того или иного движения;

- составлять самостоятельно простые танцевальные комбинации у станка, на середине зала;

- работать индивидуально в сольных номерах.

**владеть:**

- особенностями исполнительского мастерства той страны или национальности, о которой говорится в танце;

- сложными трюками, правилами исполнения вращательных и прыжковых элементов.

### **Прогнозируемый результат освоения продвинутого уровня программы.**

**В обучении:** учащиеся умеют самостоятельно составлять танцевальные этюды и исполнять их, используя при этом более сложную танцевальную лексику, свободно работают на семинарах – практикумах ведущих педагогов хореографов России. Реализуют свои творческие способности в концертной деятельности и на фестивалях – конкурсах различных уровней.

**В развитии:** учащиеся, обучающиеся в коллективе, самостоятельно проводят занятия в младших группах коллектива, что способствует пробуждению интереса к профессии.

**В воспитании:** коллектив сплоченный, развито чувство взаимовыручки, взаимоуважения. Владеют правилами сценической культуры. Воспитанники коллектива пользуются заслуженным авторитетом учащихся и педагогов учреждения.

Обучающиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Обучающиеся, прошедшие курс по данной программе, получают глубокие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства, продолжать обучение в профессиональных колледжах и вузах.

МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СТУДИИ ТАНЦА «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»  
Модуль «Актерское мастерство в хореографии»

**Пояснительная записка**

Основу содержания модуля составляют познавательные, подвижные, сюжетно-ролевые и режиссёрские игры. Упражнения на внимание, воображение, общение, словесное действие направлены на создание атмосферы существования в определённых предлагаемых обстоятельствах, включены в программу обучения и осваиваются путём игровой методики. Важной задачей программы является принципиальная нацеленность занятий на формирование актерских умений учащихся, в основе которых лежит развитая способность реализовывать сценическое действие, то есть действие целесообразное, осмысленное.

Навыки, полученные в процессе обучения, реализуются учащимися в конкретной творческой работе над хореографическими произведениями, над созданием хореографического образа в танце.

Данный модуль ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

На занятиях формируются определенные актерские исполнительские знания, умения и навыки; знакомит с сущностью исполнительского творчества актера и показывает возможность применения актерских приемов в хореографическом искусстве, знакомит с выразительностью и содержательностью сценического действия; способствует выявлению творческого потенциала обучающегося. Занятия помогут включить в работу физический, эмоциональный и интеллектуальный аппарат обучающегося, помогут снять ненужные психологические и мышечные зажимы, которые не позволяют ребенку раскрыться в полной мере и свободно чувствовать себя на сцене.

Модуль «Актерское мастерство в хореографии» включает в себя три ступени:

- «Фантазеры» проводится 3 раза в неделю по 1 часу.
- «Миманс-1» проводится 1 раз в неделю по 1 часу.
- «Миманс-2» проводится 2 раз в неделю по 1 часу.

**Срок реализации** данного модуля по каждой ступени составляет 1 год.

**Цель модуля:** научить обучающихся осмысливать образное содержание, творчески воплощаемое ими в танце.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- изучение и освоение основных особенностей актерской деятельности, ее взаимосвязь с хореографическим искусством;
- овладение элементами актерской техники, спецификой ее применения в хореографии;
- обучение развивающим, познавательным, подвижным, сюжетно-ролевым играм;
- обучение логике и последовательности движений во всех комплексных игровых упражнениях;
- устранение излишнего мышечного напряжения, зажатости и скованности в движениях;

**Развивающие:**

- развитие навыков самостоятельного творческого образного мышления;
- развитие исполнительских качеств и навыков, необходимых танцовщику для работы над хореографическим произведением любого жанра и стиля;
- развитие внимания, фантазии и воображения;
- развитие быстроты реакции и сообразительности;

**Воспитательные:**

- воспитание норм поведения в коллективе при соблюдении определённых правил;
- воспитание творческой инициативы.

**Ожидаемы результаты:**

По окончании обучения по модулю «Фантазеры» обучающиеся будут:

-будут уметь владеть первоначальными навыками творческой мобилизации и активации фантазии и воображения.

По окончанию обучения по модулям: «Миманс- 1». «Миниманс -2» обучающиеся будут:

-уметь владеть приемами сценического действия и умением связывать позы, мимику с движением, с танцем, осмысливать образное содержание и умение воплощать на сцене.

### **Учебно-тематический план к ступени «Фантазеры»**

**возраст обучающихся 8-9 лет**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Беседы - «Основы актерской технологии в танце»	10	10		Наблюдение, творческое задание
3	Тренировка мимических мышц	12	1	11	Наблюдение, творческое задание.
4	Мышечная свобода	10	1	9	Наблюдение, творческое задание
5	Внимание (сценическое внимание)	27	1	26	Наблюдение, творческое задание.
6	Воображение и фантазия	36	1	35	Наблюдение, творческое задание.
7	Темп и ритм	10	1	9	Наблюдение, творческое задание.
8	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
	Итого	108	16	92	

### **Содержание ступени «Фантазеры»**

**Тема 1.** Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;

б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

**Тема 2.** Беседа «Основы актерской технологии в танце». Особенности создания сценического образа в танце. Компоненты и этапы работы над хореографическим образом.

Актерская техника как условие и способ реализации хореографических задач. Артистическая индивидуальность и ансамблевость в исполнении танца. Актерская перспектива в хореографической роли. «Зерно» роли.

### **Тема 3. Тренировка мимических мышц.**

#### Тренировка лобных мышц

- Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы - брови возвращаются в обычное положение.

- Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение - брови книзу и к переносью. Раскрепощение - исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.

- Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц).

#### Тренировка глазных мышц

- Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).

- Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).

Тренировка мышцы верхней губы (Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части).

- Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в покое.

Тренировка круговой мышцы рта. (Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»)

- Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после - круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна.

При работе над мимическими мышцами важна регулярность занятий.

**Тема 4. Мышечная свобода** — основной закон органического поведения человека в жизни. Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органичному существованию на сцене.

Научить учащихся расходовать ровно столько мышечной энергии, сколько ее необходимо для совершения того или иного действия.

Работа с дыханием. Добиваться ровного и глубокого дыхания. Умение задерживать и отпускать дыхание. Глубокий, медленный вдох – быстрый выдох, и наоборот.

Снятие телесных зажимов. Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.

Напряжение - расслабление. Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

- *Спагетти.* «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти» и др.

- *Игра «Кукольный магазин».* В Кукольном магазине все куклы сделаны из разных материалов: тряпичные, пластмассовые, резиновые, фарфоровые и т.п., что обуславливает определённую пластику при выполнении игрового упражнения.

- Игра «Море волнуется раз...» Всем известная игра, по условиям которой все играющие двигаются, представляя себя морскими обитателями - рыбами, медузами, дельфинами, ужами и т.п. После слов «Море волнуется раз... море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри...», - все замирают. Тот обучающийся, до которого дотронулся ведущий, продолжает свои движения и все должны отгадать, кого он изображает.

**Тема 5. Внимание (сценическое внимание)** - очень активный сознательный процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия - зрение, слух, осязание, обоняние. Главная задача педагога научить детей удерживать своё внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия. Видеть, слышать, воспринимать, ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.

Упражнения на развитие и тренировку внимания:

- Обучающимся предлагается выбрать простой предмет и рассмотреть его. Чтобы избежать «гляденья» на предмет — нужно описать для себя его внешний вид. Затем внутренне проделать четыре действия с предметом: держать его, притягивать к себе, устремиться к нему, проникнуть в него, как бы стараясь слиться с ним. Каждое из этих действий необходимо проделать отдельно, затем вместе, соединяя по два, по три и т. д. При выполнении упражнения следить за тем, чтобы ни органы чувств, ни мускулы тела не напрягались излишне.

На следующем этапе упражнения предлагается менять объект внимания в такой последовательности: простой, видимый предмет; звук; человеческая речь; простой предмет, вызванный в воспоминании; звук, вызванный в воспоминании; человеческая речь (слово или фраза), вызванная в воспоминании; образ человека, которого вы хорошо знаете, вызванный в воспоминании; образ, взятый из пьесы или литературы; образ фантастического существа, пейзажа, архитектуры и т.п., созданный вами самими.

Упражняться нужно до тех пор, пока внимание с его четырьмя действиями не станет легко выполнимым в едином душевном порыве. Сосредоточив внимание на объекте, начните одновременно выполнять простые действия, не имеющие к объекту внимания прямого отношения: держа, например, в сфере внимания образ человека, в данный момент отсутствующего, начните убирать комнату, приводить в порядок книги, поливать цветы или делать любое другое легко выполнимое действие.

Главная задача — понять, что процесс внимания протекает в душевной сфере и не может быть нарушен внешними действиями, одновременно с ним совершаемыми.

Переключение внимания. «Одновременность» внимания к нескольким объектам только кажущаяся, а на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию «одновременности» и непрерывности внимания к нескольким объектам. Многие совершаемые действия человек выполняет механически. Внимание тоже может стать механическим, автоматическим.

а) Учащемуся дается коробок спичек. Читая спички, он должен одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма.

б) Педагог раздает присутствующим порядковые номера и предлагает каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2 - 3 секунды после начала упражнения педагог называет какой-нибудь номер. Обучающийся с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет назван следующий номер. Предыдущий продолжает читать стихи мысленно.

Переключение внимания-2. Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
2. Слуховое внимание: объект близко (комната).
3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).
4. Осязательное внимание (объект — ткань собственного костюма).
5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).

6. Зрительное внимание: объект близко (карандаш).
7. Обонятельное внимание (запах в аудитории).
8. Внутреннее внимание (тема — папироса).
9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).
10. Осязательное внимание (объект — поверхность стула).

#### Зрительная и слуховая память:

- Игра «Что изменилось?». Педагог заготавливает на столе под платком 5-6 предметов (например: ручку, кубик, линейку, игрушку, ластик, книгу, яблоко и т.п.). Поднимая платок - показывает их расположение играющему и медленно считает до пяти, чтобы ребёнок запомнил это расположение. Затем снова накрывает платком «натюрморт». Ребёнок отворачивается. Педагог меняет расположение предметов или забирает 1-2 из них. При повторном раскрытии композиции играющий ребёнок должен рассказать, что изменилось и вернуть всё в первоначальное положение, попросив у педагога недостающие предметы.

Игра тренирует зрительное внимание, память, наблюдательность; речевую культуру, умение разъяснить ситуацию и поставить задачу - что нужно сделать, чтобы восстановить композицию.

*Народные игры* «Ладочки», «Верёвочка», и многие другие, по выбору педагога также тренируют внимание, а разучивание несложных поговорок и стихотворений при их исполнении - комбинирует речевые и подвижные игры с упражнениями на внимание и наблюдательность. Например, повторы несложных комбинаций с верёвочками-резинками из игры «Верёвочка» и народной поэзии: «Скок- поскок, молодой дроздок, по водицу пошёл, молодицу нашёл...».

**Тема 6. Воображение и фантазия.** Воображение - ведущий элемент творческой деятельности. Без воображения не может существовать ни один сегмент актерской техники. Фантазию и воображение необходимо развивать в раннем детском возрасте, т.к. именно детям свойственна творческая наивность и полная уверенность, с которой они относятся к собственным вымыслам. Развитие этих элементов способствует развитию ассоциативного и образного мышления.

#### Имитация и сочинение различных необычных движений.

- *В мире фантастических открытий.* Обыгрывание простых предметов - стула, стола, ручки, линейки, ленты и других, как необычных вещей из будущего - летающий стул, стол со скатертью-самобранкой, лента-путеводитель, сама пишущая («самопишущая») рассказы ручка, линейка-фонарь и т. п.

#### Сочиняем сказку вместе.

- «Продолжи сказку». Педагог начинает «Жили-были...». Далее - по кругу каждый добавляет фразу или одно слово, продолжая сказочный сюжет.

- «Все герои в гости к нам!» Каждый придумывает небольшой монолог сказочного героя, чтобы мы угадали - кто это, из какой сказки. Можно использовать элементы пластики, реквизит.

#### Примеры упражнений на развитие воображения и фантазии:

- «Воображаемый телевизор». Дети сидят на стульях и смотрят «передачу». Кто какую передачу смотрит? Пусть каждый расскажет о том, что он видит. С помощью воображаемого пульта переключать передачи.

- *Стол в аудитории - это:*

королевский трон, аквариум с экзотическими рыбками, костер, куст цветущих роз.

- *Передать друг другу книгу так, как будто это:* кирпич, кусок торта, бомба, фарфоровая статуэтка и т. д.

- *Взять со стола карандаш так, как будто это:* червяк, горячая печёная картошка, маленькая бусинка.

**Тема 7. Темпо-ритм.** Темп-это скорость исполняемого действия. Ритм – это размеренность и интенсивность действия, его организация во времени и пространстве.

#### Градации темпо-ритмов и переключение скоростей

Постепенное нарастание и снижение темпо-ритма. Движение на сценической площадке в разных скоростях. Шкала темпо-ритмов: очень медленно, медленно, средний темп, быстро, очень быстро (паника, хаос).

### Темпо-ритм внешний и внутренний

Этюды на соответствие внешнего и внутреннего темпо-ритма. (скорость поведения соответствует внутреннему ощущению; бегу, т.к. опаздываю в школу).

Этюды на контраст внешнего и внутреннего темпо-ритма. (скорость поведения не соответствует внутреннему ощущению. Бегу на уроке физкультуры, а мечтаю о подарках на день рождения).

### Предлагаемые обстоятельства определяют темпо-ритм

Этюды на физическое действие с разными предлагаемыми обстоятельствами (зашнуровать ботинки или заплести косичку на контрольной по математике; за десять секунд до выхода на сцену; в переполненном вагоне метро и т.д.).

### **Тема 8. Итоговые занятия**

Итоговые занятия. Могут проходить в форме открытых занятий два раза в год – в декабре и мае месяце.

## **Примерный учебно-тематический план к ступени «Миманс-1» возраст обучающихся 10-11 лет**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Беседы - «Основы актерской технологии в танце»	4	4		Наблюдение, творческое задание
3	Тренировка мимических мышц	4	1	3	Наблюдение, творческое задание.
4	Мышечная свобода	4	1	3	Наблюдение, творческое задание
5	Внимание (сценическое внимание)	7	1	6	Наблюдение, творческое задание.
6	Воображение и фантазия	12	1	11	Наблюдение, творческое задание
7	Итоговые занятия	4		4	Концерт, выступления перед родителями
8	Итого	36	9	27	

## **Содержание ступени «Миманс-1»**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

- а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
- б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

**Тема 2. Беседа «Сценическое действие в хореографическом произведении».** Действенный характер сценического искусства. Действие как основной материал актерского искусства. Специфика и законы сценического действия: целенаправленность, логическая обоснованность, продуктивность, непрерывность. Действенная задача и ее компоненты в хореографии. Понятие «действенный танец».

**Тема 3. Тренировка мимических мышц.**

Тренировка лобных мышц

- Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед - назад.

- Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью.

- Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.

- Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.

Тренировка глазных мышц

- В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом то же с другим веком, а затем - поочередно.

Тренировка мышцы верхней губы (Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части).

- Тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа (выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части).

Тренировка поперечных мышц носа. (Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, их роль - при выражении презрения и отвращения)

- Тренировать - активно и длительно: сомкнув губы (не слишком плотно), энергично вытягивать носогубные складки вверх, постепенно добиваясь все большего их подъема (остальные мышцы остаются в покое). Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

Тренировка круговой мышцы рта. (Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»)

- Вытянув губы до предела вперед, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка.

- Поджав губы (не очень плотно), энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

**Тема 4. Мышечная свобода** — основной закон органического поведения человека в жизни. Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органическому существованию на сцене.

Научить учащихся расходовать ровно столько мышечной энергии, сколько ее необходимо для совершения того или иного действия.

Снятие телесных зажимов. Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.

- *Огонь - лед.* Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Учащиеся выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым учащимся произвольно. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

- *Зажимы по кругу*. Учащиеся идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения учащиеся идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает учащимся задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения учащимся дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

- *Марионетки (Подвески)*. Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у учащихся.

- *Пластилиновые куклы*. «В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу. Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение»

*Пережат напряжения из одной части тела в другую.*

- *Пережат напряжения*. Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

- *Игра «Спортсмены»*: Лыжник, Конькобежец, Фигуристы, Хоккеист и т.п. с элементами переноса мышечного напряжения из одной части тела в другую. Музыкальное сопровождение с акцентами для времени «переката» напряжения.

**Тема 5 . Внимание (сценическое внимание)** - очень активный сознательный процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия - зрение, слух, осязание, обоняние. Главная задача педагога научить детей удерживать своё внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия. Видеть, слышать, воспринимать, ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.

*Упражнения на развитие и тренировку внимания:*

- *Вопрос – ответ*. Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причем буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» - не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его

своему соседу, говоря точно тот же текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым. Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то, включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой.

- *Слушаем тишину.* «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в классе, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь учащимся сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования).

- «Да» и «нет» не говорить. «Водящий» (сначала преподаватель) задает вопросы, ответы на которые не должны включать слов «да», «нет», «черный», «белый»; затем эти вопросы продолжает тот, кто употребил одно из этих слов. Вопросы задаются разным участникам группы вне какой-либо последовательности, чтобы табуированные слова, к которым впоследствии присоединятся «ну», «короче», «так сказать», «типа того», «конкретно», «это самое», стали сигналами «нельзя!» уже на сверхсознательном уровне. Так обеспечивается и чистота речи.

*Зрительная и слуховая память:*

- *Игра «Телеграмма».* Тренирует слуховое внимание. Ведущий - педагог «посылает телеграмму» каждому обучающемуся из 4-5 слов. Например, «Маша, с Днём рождения». «Петя, приезжай в субботу», «Наташа, встречай подругу на вокзале». Задача каждого – повторить точно текст «телеграммы».

*Эмоциональная и двигательная память:*

- *Музыкальная игра «Повторяй за мной»* - под весёлое музыкальное сопровождение дети повторяют движения за педагогом. В роли педагога может выступить ребёнок.

- *Народные игры* «Колечко», «Летает - не летает» и многие другие, по выбору педагога также тренируют внимание, а разучивание несложных поговорок и стихотворений при их исполнении - комбинирует речевые и подвижные игры с упражнениями на внимание и наблюдательность.

**Тема 5. Воображение и фантазия.** Воображение - ведущий элемент творческой деятельности. Без воображения не может существовать ни один сегмент актерской техники. Фантазию и воображение необходимо развивать в раннем детском возрасте, т.к. именно детям свойственна творческая наивность и полная уверенность, с которой они относятся к собственным вымыслам. Развитие этих элементов способствует развитию ассоциативного и образного мышления.

*Импровизация:*

– *Импровизация со словами.* Произнести предложение, в котором используется слово: глупец; сахар; папка; камера; запись; деньги; раковина; путешествие; жидкость; ключ; сетка; программа; тигр; реальность.

*Имитация и сочинение различных необычных движений.*

- *Гладим животное.* Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бежит по плечу и т.д.)
- Кошку
- Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
- Слона
- Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

*Примеры упражнений на развитие воображения и фантазии:*

- «Скульптор и Глина». Дети распределяются парами. Договариваются между собой, кто из них «Скульптор», а кто — «Глина». Скульпторы лепят из глины: животных, спортсменов, игрушки, сказочных персонажей. Затем меняются ролями.

Еще одна интерпретация данной игры: скульптор «лепит» из нескольких обучающихся композицию на заданную тему. Например, Спорт, Зимние игры, Пловцы, Хоровод и т.п. Это упражнение можно делать при помощи сочетания пластических команд с речевыми - для того, чтобы скульптор мог грамотно и понятно поставить задачу перед исполнителями - «глиной».

- *Кого же выбрать?* (по А.А. Мурашову) Учащемуся дается задание представить, что он главный режиссер готовящегося спектакля, например, о жизни города в конце XX века. Он должен подобрать актеров на роли «нового русского», богемной дамы, первой леди страны, «знойной женщины - мечты поэта», прагматичной деловой дамы, прошедшей этапы «учительница - челночница - брокер - народный избранник – министр». Почему выбраны именно эти актеры? Аргументация.
- *Метафоры* (по С.В. Гиппиус). Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.
- *Не очень реальный предмет.* Нужно постараться представить предметы, которых нет перед вами и которые носят странные названия: абракадабра, чашка с ручкой внутрь, веник из слоновой кости, дырдоска (окационализм А. Неверова), ясь (В. Маяковский), головотяпарт, умоотвод (А. Герцен).

### Тема 8. Итоговые занятия

Итоговые занятия. Могут проходить в форме открытых занятий два раза в год – в декабре и мае месяце.

### Примерный учебно-тематический план ступени «Миманс-2» возраст обучающихся 14-16 лет

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Беседы - «Основы актерской технологии в танце»	14	14		Наблюдение, творческое задание
3	Тренировка мимических мышц	12	1	11	Наблюдение, творческое задание.
4	Мышечная свобода	7	1	6	Наблюдение, творческое задание
5	Внимание (сценическое внимание)	16	1	15	
6	Воображение и фантазия	16	1	15	
7	Темп и ритм	4	1	3	
8	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
	Итого	72	20	52	

### Содержание ступени «Миманс - 2»

**Тема 1.** Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;

б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

**Тема 2. Беседа «Сценическое действие в хореографическом произведении».** Действенный характер сценического искусства. Действие как основной материал актерского искусства. Специфика и законы сценического действия: целенаправленность, логическая обоснованность, продуктивность, непрерывность. Действенная задача и ее компоненты в хореографии. Понятие «действенный танец».

**Тема 3. Тренировка мимических мышц.**

Тренировка лобных мышц

- Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед - назад.

- Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью.

- Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.

- Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.

Тренировка глазных мышц

- В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом то же с другим веком, а затем - поочередно.

Тренировка мышцы верхней губы (Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части).

- Тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа (выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части).

Тренировка поперечных мышц носа. (Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, их роль - при выражении презрения и отвращения)

- Тренировать - активно и длительно: сомкнув губы (не слишком плотно), энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема (остальные мышцы остаются в покое). Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

Тренировка круговой мышцы рта. (Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»)

- Вытянув губы до предела вперед, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка.

- Поджав губы (не очень плотно), энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

**Тема 4. Мышечная свобода** — основной закон органического поведения человека в жизни. Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органическому существованию на сцене.

Научить учащихся расходовать ровно столько мышечной энергии, сколько ее необходимо для совершения того или иного действия.

Снятие телесных зажимов. Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.

- *Огонь - лед.* Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Учащиеся выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым учащимся произвольно. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

- *Зажимы по кругу.* Учащиеся идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения учащиеся идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает учащимся задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения учащимся дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

- *Марионетки (Подвески).* Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у учащихся.

- *Пластилиновые куклы.* «В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу. Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение»

Перекал напряжения из одной части тела в другую.

- *Перекал напряжения.* Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

- *Игра «Спортсмены»:* Лыжник, Конькобежец, Фигуристы, Хоккеист и т.п. с элементами переноса мышечного напряжения из одной части тела в другую. Музыкальное сопровождение с акцентами для времени «переката» напряжения.

**Тема 5 . Внимание (сценическое внимание)** - очень активный сознательный процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия - зрение, слух, осязание, обоняние. Главная задача педагога научить детей удерживать своё внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия. Видеть, слышать, воспринимать, ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.

### Упражнения на развитие и тренировку внимания:

- *Вопрос – ответ.* Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причём буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» - не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его своему соседу, говоря точно тот же текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым. Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то, включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой.

- *Слушаем тишину.* «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в классе, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь учащимся сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования).

- *«Да» и «нет» не говорить.* «Водящий» (сначала преподаватель) задает вопросы, ответы на которые не должны включать слов «да», «нет», «черный», «белый»; затем эти вопросы продолжает тот, кто употребил одно из этих слов. Вопросы задаются разным участникам группы вне какой-либо последовательности, чтобы табуированные слова, к которым впоследствии присоединятся «ну», «короче», «так сказать», «типа того», «конкретно», «это самое», стали сигналами «нельзя!» уже на сверхсознательном уровне. Так обеспечивается и чистота речи.

### Зрительная и слуховая память:

- *Игра «Телеграмма».* Тренирует слуховое внимание. Ведущий - педагог «посылает телеграмму» каждому обучающемуся из 4-5 слов. Например, «Маша, с Днём рождения». «Петя, приезжай в субботу», «Наташа, встречай подругу на вокзале». Задача каждого – повторить точно текст «телеграммы».

### Эмоциональная и двигательная память:

- *Музыкальная игра «Повторяй за мной»* - под весёлое музыкальное сопровождение дети повторяют движения за педагогом. В роли педагога может выступить ребёнок.

- *Народные игры* «Колечко», «Летает - не летает» и многие другие, по выбору педагога также тренируют внимание, а разучивание несложных поговорок и стихотворений при их исполнении - комбинирует речевые и подвижные игры с упражнениями на внимание и наблюдательность.

**Тема 5. Воображение и фантазия.** Воображение - ведущий элемент творческой деятельности. Без воображения не может существовать ни один сегмент актерской техники. Фантазию и воображение необходимо развивать в раннем детском возрасте, т.к. именно детям свойственна творческая наивность и полная уверенность, с которой они относятся к собственным вымыслам. Развитие этих элементов способствует развитию ассоциативного и образного мышления.

### Импровизация:

- *Импровизация со словами.* Произнести предложение, в котором используется слово: глупец; сахар; папка; камера; запись; деньги; раковина; путешествие; жидкость; ключ; сетка; программа; тигр; реальность.

### Имитация и сочинение различных необычных движений.

- *Гладим животное.* Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- Хомячка (изобразите, как он выскользывает у вас из рук, бежит по плечу и т.д.)
- Кошку
- Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
- Слона
- Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

Примеры упражнений на развитие воображения и фантазии:

- «Скульптор и Глина». Дети распределяются парами. Договариваются между собой, кто из них «Скульптор», а кто — «Глина». Скульпторы лепят из глины: животных, спортсменов, игрушки, сказочных персонажей. Затем меняются ролями.

Еще одна интерпретация данной игры: скульптор «лепит» из нескольких обучающихся композицию на заданную тему. Например, Спорт, Зимние игры, Пловцы, Хоровод и т.п. Это упражнение можно делать при помощи сочетания пластических команд с речевыми - для того, чтобы скульптор мог грамотно и понятно поставить задачу перед исполнителями - «глиной».

- *Кого же выбрать?* (по А.А. Мурашову) Учащемуся дается задание представить, что он главный режиссер готовящегося спектакля, например, о жизни города в конце XX века. Он должен подобрать актеров на роли «нового русского», богемной дамы, первой леди страны, «знойной женщины - мечты поэта», прагматичной деловой дамы, прошедшей этапы «учительница - челночница - брокер - народный избранник – министр». Почему выбраны именно эти актеры? Аргументация.
- *Метафоры* (по С.В. Гиппиус). Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.
- *Не очень реальный предмет.* Нужно постараться представить предметы, которых нет перед вами и которые носят странные названия: абракадабра, чашка с ручкой внутрь, веник из слоновой кости, дырдоска (оказионализм А. Неверова), ясь (В. Маяковский), головотяпарт, умоотвод (А. Герцен).

**Тема 7 . Темп и ритм.** Темп-это скорость исполняемого действия. Ритм – это размеренность и интенсивность действия, его организация во времени и пространстве.

Упражнения на отработку темпо-ритма:

- *Повторяй за мной.* Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженности в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.
- *Пять скоростей.* «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от актера немалого напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй – темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но еще не в обычном темпе. Третья скорость – это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвертая скорость – это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, что-то тревожит нас, создает дискомфорт, волнение, напряжение. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость – почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Я называю скорость, а вы пытаетесь практически освоить ее. Заставьте весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость. Давайте команду мышцам запомнить разницу между темпами.

Задание: на площадке остается только три участника (первый, второй и третий). Номер скорости, который я буду называть – это задание для второго участника. Первый участник должен «понизить» задание на единицу, а третий – «повысить» тоже на единицу. Таким образом, если вы слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок движется в четвертом темпе, первый – в третьем (4-1), а третий – в пятом (4+1). Прозвучит цифра «пять», значит, второй – в пятом темпе, первый в четвертом, а третий? Тоже в пятом. Потому что шестой

скорости не существует. То же произойдет, если будет названа цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит ( $1-1=0$ ), а третий двигается во втором темпе. Все эти расчеты вам придется делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения.

Задание: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из учащихся в темпе номер один. Пусть каждый участник подвигается по площадке, и поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошел бы заданный темп. После трехминутной репетиции – показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Даем для репетиции и показа еще один-два темпа и работаем с ними.

Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определенного темпа (его определяет ведущий). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически подходить к заданной скорости или наоборот – скорость оправдана историей, которая каждая из групп представит».

– *Ритм – ритм.* Группа становится в круг. Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм» и др.

Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп». В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим о скорости сверхзвукового самолета или скорости черепахи.

### **Тема 8. Итоговые занятия**

Итоговые занятия. Могут проходить в форме открытых занятий два раза в год – в декабре и мае месяце.

МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СТУДИИ ТАНЦА «ПРЕОБРАЖЕНИЕ»  
Модуль «Детская Йога»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время у многих детей встречаются различные функциональные отклонения, которые приводят к серьезным, порой к хроническим заболеваниям. Главное место занимают болезни опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения и нервной системы. Вместе с тем, возросло число детей с ограниченными возможностями. Большое влияние на это оказывают различные нагрузки на занятиях, в том числе на занятиях хореографией.

Использование элементов йоги способно решить многие физиологические проблемы детей, сформировать правильную осанку с раннего возраста, скорректировать осанку в школьном возрасте, воспитать сосредоточенность и дисциплину.

Йога для детей представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги (одного из направлений йоги), которая создаёт все условия для гармоничного роста и развития. Буквальный перевод слова Хатха-мощь, усилие. Также символизирует: ха-солнце - символ жизненных сил, энергии, бодрости, тха-луна - символ покоя.

Комплексы упражнений с использованием хатха-йоги основаны на динамических и статических упражнениях с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Медиками доказано, что выполнение определённых упражнений хатха-йоги (асанов) приводит к существенным функциональным и биохимическим сдвигам в организме. Это касается органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, эндокринных желез и, конечно, опорно-двигательного аппарата.

Позы хатха-йоги развивают координацию движений, чувство равновесия, гибкость. Наряду с этими качествами тренируется выносливость, силовые возможности. Позы способствуют улучшению осанки. Увеличивается гибкость и подвижность суставных сочленений, всего позвоночника, улучшается обмен веществ в нем. Упражнения прорабатывают мелкие мышцы. Улучшают кровоснабжение внутренних органов, мозга, тем самым, создавая предпосылку увеличения резервов здоровья.

Хатха-йога в хореографическом творчестве необходима по ряду причин:

- развитие природных физических данных шаг, выворотность, растяжка, гибкость, осанка, выносливость.
- развитие памяти, воли, внимания как психологических процессов личности, а также сосредоточенности и навыков расслабления.
- влияние на мировоззрение человека (нравственность, этика и др.)

Занятия строятся с учетом возрастных и психофизиологических особенностей ребенка.

Детей необходимо втягивать в изучение асан без напряжения, играючи. У них еще нет мышечной силы, и их ни в коем случае не следует принуждать. Они любят животных и объекты природы, а потому любят и позы, подражающие им. Они очень подвижны, но не в меньшей степени еще и хрупки. Им нравится пробовать самые разнообразные позы и движения.

Данный модуль ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

Данный модуль составлен с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления физической деятельности.

**Срок реализации:**

- модуль для обучающихся 5-7 лет: 1 год;
- модуль для обучающихся 7-9 лет: 1 год;
- модуль для обучающихся 9-11 лет: 1 год;
- модуль для обучающихся 12-15 лет: 1 год

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в посредством занятий хатха-йогой.

**Задачи:**

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха йога);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками; воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Форма и режим занятий.**

Занятия разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии.

- коммуникативно-направленная групповая работа;
- игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;
- занятия на гимнастических коврах;

**Возрастные особенности в обучении:**

*Для детей дошкольного возраста* естественной является потребность в высокой двигательной активности. Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

*Для детей младшего школьного возраста*

Младший школьный возраст охватывает период от 7 до 11 лет и определяется важнейшим этапом в жизни ребенка - его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма ( центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения и мобилизации всех резервов. Поэтому в этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенной утомляемость и нервно-

психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25 – 30 минут после начала занятия.

Здоровье младших школьников в этот ответственный период вещь хрупкая, но поддающаяся усовершенствованию. По сравнению с дошкольниками дети младшего школьного возраста болеют реже. К 7 годам активно развивается координация, поэтому обучение новым видам движений проходит успешно и приносит детям радость.

Физическая нагрузка, с учетом возрастных особенностей, благоприятно влияет на физическое развитие, укрепляет нервную систему детей. Малоподвижный образ жизни, большая зрительная нагрузка, стрессы негативно влияют на здоровье младших школьников. Правильная организация режима дня, мотивирование ребенка на сохранение и укрепление собственного здоровья (правильная осанка, здоровое питание), выбор дополнительных занятий, предполагающих свежий воздух и двигательную активность - вот залог нормального физиологического развития младших школьников.

Для детей среднего школьного возраста распорядок жизни в современности даже более стрессовый, чем взрослый. По мнению специалистов педагогов - психологов проблема тревожного состояния школьников является актуальной. Нарушенное психо - эмоциональное равновесие в поведении детей- тревожность, агрессивность, ссоры, конфликтность- очевидная реальность современного ребёнка, фон его учебного процесса. 90% из обучающихся среднего школьного возраста имеют отрицательный результат. Также дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку. Занятия йогой помогут укрепить организм и научат детей умению приводить себя в спокойное состояние. Особенно это необходимо в период адаптации и для гиперактивных детей. Ребенок разовьёт гибкость ума и тела, узнает, как быть внимательным и сосредоточенным.

С учетом возрастных особенностей в модули программы входит знакомство с основными положениями корпуса, рук, ног, обучение принципам движения.

### **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **Модуля «Детская Йога»** **модуль для обучающихся 5-7 лет**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Сказка о йоге.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Общая гимнастика. Асаны.	8	1	7	Наблюдение, творческое задание.
3	Гимнастика для глаз.	8	2	6	Наблюдение, творческое задание.
4	Пальчиковая гимнастика.	8	2	6	Наблюдение, выполнение упражнения.
5	Релаксационная гимнастика	18	2	16	Наблюдение, выполнение упражнения.
6	Дыхательная гимнастика	14	4	10	Наблюдение, творческое задание.
7	Игры	10	2	8	Наблюдение, творческое задание.
8	Итоговые занятия. Показательные	4		4	Оценка деятельности. Текущая и итоговая аттестация

	выступления.				
	Итого:	72	15	57	

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Модуля «Детская Йога»**  
**модуль для обучающихся 7-9 лет**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	2	Наблюдение, беседа.
2	Общая гимнастика	8	1	7	Наблюдение, творческое задание.
3	Асаны	28	2	20	Наблюдение, творческое задание.
4	Дыхательная гимнастика	12	2	10	Наблюдение, творческое задание.
5	Стретчинг	10	2	8	Наблюдение, творческое задание.
6	Релаксация	12	2	10	Наблюдение, творческое задание.
7	Итоговые занятия	4		4	Оценка деятельности. Начальная, текущая и итоговая аттестация
	Итого:	72	11	61	

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Модуля «Детская Йога»**  
**Модуль для обучающихся 9-11 лет**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	2	Наблюдение, беседа.
2	Оздоровительные комплексы ОФП и йога	8	1	7	Наблюдение, творческое задание.
3	Комплексы детской йоги	28	2	26	Наблюдение, творческое задание.
4	Дыхательная гимнастика	12	2	10	Наблюдение, творческое задание.
5	Стретчинг	10	2	8	Наблюдение, творческое задание.
6	Релаксационная гимнастика	8	1	7	Наблюдение, творческое задание.
7	Итоговые занятия	4		4	Оценка деятельности. Начальная, текущая и итоговая аттестация
	Итого:	72	10	62	

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Модуля «Детская Йога»**  
**Модуль для обучающихся 12-15 лет**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Что такое йога?	2	2	2	Наблюдение, беседа.
2	Общая гимнастика. Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движений).	8	1	7	Наблюдение, творческое задание.
3	Комплексы упражнений. Асаны	28	2	26	Наблюдение, творческое задание.
4	Дыхательная гимнастика. Комплексы упражнений.	12	2	10	Наблюдение, творческое задание.
5	Стретчинг. Комплексы упражнений.	10	2	8	Наблюдение, творческое задание.
6	Релаксация. Комплексы упражнений.	8	1	7	Наблюдение, творческое задание.
7	Итоговые занятия: показательные выступления.	4		4	Оценка деятельности. Начальная, текущая и итоговая аттестация
	Итого:	72	10	62	

**Содержание модуля “Детская йога”**

**Модуль для обучающихся 5-7 лет**

**Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория. Беседа о истории появления йоги, знакомство с «йогой».

Инструктаж по технике безопасности. Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Познакомить с правилами выполнения асанов, разучить приветствие (ритуал начала занятия), познакомить с техникой выполнения позы «Дерево». Развивать вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.

**Раздел 2 Общая гимнастика. Асаны.**

Познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой», закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.

Познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.

Познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», «Дерево». Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.

Познакомить с техникой выполнения позы «Бабочка», закрепить умение выполнять «Дом с трубой», «Холм». Вытягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Познакомить с техникой выполнения позы «Черепаха», закрепить умение выполнять «Бабочка», «Холм». Укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины.

Познакомить с техникой выполнения упражнения «Свеча». Укрепление мышц живота и ног.

Познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны. Развивать гибкость, чувство равновесия.

Познакомить с техникой выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».

Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.

Познакомить с техникой выполнения упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.

Познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.

Комплекс статических упражнений:

- Поза зародыша
- Поза угла
- Поза мостика
- Поза ребенка
- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)
- Поза бриллианта (вариант 1)
- Поза горы
- Мельница Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

### **Раздел 3 Гимнастика для глаз.**

«Бабочка машет крылышками», «Метелки» - моргание – происходит отдых, очищение и смывание глаз. «Письмо носом» - снижает напряжение в области глаз. «Зоркие глазки» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

«Стрельба глазами» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

Пальминг (от англ. «palm» - ладони): применяется для снятия напряжения с глаз, усталости. Упражнение «Далеко – близко». Гимнастика для глаз «Смотрит носик» (по методике йогов).

### **Раздел 4. Пальчиковая гимнастика.**

Игровая гимнастика. Мудра «Знания». Мудра «Жизни», Мудра «окно». Мудра «Стрела Ваджра».

### **Раздел 5. Релаксационная гимнастика**

Асана «Свеча». Комплекс статических упражнений: -Поза Тадасана -Поза пальма -Поза дерева (1 вариант) -Поза гора. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. Релаксация «Бриллиантики».

### **Раздел 6. Дыхательная гимнастика**

Дыхательные упражнения и игры. Знакомство с дыхательной гимнастикой по методике А.Н.Стрельниковой. Упражнения: «Ладонки», «Кошка». Асаны: «Зародыш», «Угла», «Расслабление». Разучивание массажных точки на руках, пальцах рук и на лице. Упражнять детей в правильном и четком выполнении асанов. Разучить упражнение «Погончики», «Насос». Разучивание асан: «Бегуна», «Горы». Дыхательная гимнастика «Удивимся». Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка».

**Раздел 7. Игры** Подвижная игра «Ловишки с ленточкой». «Совы и мышки». «Ладонки». Игра «Угадайка с таймером». Игра «Перевернутая черепаха». «Полоса препятствий».

### **Раздел 8. Итоговые занятия**

Показательные выступления комплексов упражнений.

## Модуль для обучающихся 7-9 лет

### Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Беседа о истории появления йоги, знакомство с «йогой».

Инструктаж по технике безопасности. Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

### Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.

Практика. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений

Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

**Разминка:** суставная гимнастика.

Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

**Силовой блок.** Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

### Суставная гимнастика.

Практика. Выполнение упражнений: «Зайчик», «Аэробика», «Буква», «Ветер», «Сидит белка», «Бревнышко».

### Раздел 3. Асаны.

Теория. Знакомство с основными асанами. Практика. Выполнение комплексных упражнений (Динамические и статистические варианты асан).

#### Асаны йоги

**Поза «Зародыша».** Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

**Поза «Угла».** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

**Поза «Расслабления».** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

**«Бегуна».** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

**Поза «Дерева».** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Змеи».** Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

**Поза «Кошки».** Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

**Поза «Прямого угла».** Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Кривого дерева».** Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Мостика».** Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

**Поза «Кузнечика»** Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

**Поза «Рыбы»** Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

**Поза «Горы».** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

**Поза «Ребёнка».** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Бриллианта».** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

**Поза «Головоколенная».** Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

**Поза «Божественная».** Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

**Поза «Скручивания».** Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена.

Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

**Поза «Лотоса»** Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо

#### **Раздел 4. Дыхательная гимнастика.**

Теория. Знакомство с дыхательной гимнастикой по методике А.Н.Стрельниковой.  
Упражнения: «Ладошки», «Кошка».

Практика. Выполнение упражнений: «Удивимся», «Петушок», «Ёжик», «Носос», «Радуга, обними меня», «Маятник».

#### **Стрельниковская дыхательная гимнастика:**

1 комплекс:

«Перекаты» (4раза по 4 вдоха)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

1- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились.Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

2- присели на ногу – вдох! (Выпрямили ногу.Перенесли тяжесть тела на впереди стоящую ногу).

3- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).

4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги» (4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;

4- п.п. выдох.

**2 комплекс:** «Рок-Н-Ролл» (4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с. 1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

2- присели на правой ноге ( левое колено вверх) вдох;

3- присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

4- присели на правой ноге ( левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

**3 комплекс:**

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

– поворот головы вправо – вдох;

4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

#### **4 комплекс:**

«Ладони»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;4 – И.п.о.с. – выдох.(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

#### **Раздел 5. Стретчинг**

*Упражнения на гимнастических кубиках:*

Стоя пятками на кубике, а затем носками выполняются:

-наклоны вперёд;

-складочка;

-наклоны вправо и влево

-равновесие на одной ноге;

Упражнения, сидя на коврик:

-складочка;

-складочка кубик под стопами;

-складочка ноги врозь с кубиками под стопами;

-лягушка с кубикам под стопами;

-лодочка с кубиком в руках;

-сед на полупальцы с кубиком под коленями;

-прогиб с опусканием кубика

## **Раздел 6. Релаксация.**

Практика. Выполнение упражнений на расслабление: «Зернышко», «Снежная баба», «Птички», «Шалтай-Болтай», «Тишина», «Паучок».

## **Раздел 9. Итоговое занятие.**

Выполнение показательных комплексов упражнений.

### **Модуль для обучающихся 9-11 лет**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория. Беседа о истории появления йоги, знакомство с «йогой».

Инструктаж по технике безопасности. Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

#### **Раздел 2. Комплексы ОФП, детской йоги, танцевальные комплексы.**

История развития йоги. Беседа «Слагаемые здоровья». Элементы йоги – «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака». Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи. Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног. Упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп, упражнения для ног в положении лежа, упражнения для мышц живота в положении лежа на спине, упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Строевые упражнения. Беседа «Как сохранить зрение». Гимнастика для глаз. Элементы йоги: упражнения на дыхание: «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос». Танцевальные комплексы.

#### **Раздел 4. Стретчинг, акробатика, детская йога.**

Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Комплекс ОФП на гимнастической скамейке. Танцевальные комплексы. Упражнения с мячом и скакалкой под музыку. Стойка на лопатках, перекаты, группировка, стойка на одной ноге, мост, шпагат, поддержки в парах. Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Верблюд», «Кошка». Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка).

#### **Раздел 5. Релаксационная гимнастика**

Беседа «Эмоциональное состояние человека. Учимся контролировать эмоции». Элементы йоги: «Рыбка», «Дерево», «Саранча», «Голубь», «Верблюд», «Кошка», «Изгибающаяся собака», «Кобра». Медитация.

#### **Раздел 6. Итоговые занятия**

Выполнение гимнастических комплексов с элементами йоги.

### **Модуль для обучающихся 12-15 лет**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Теория. Ознакомление с правилами техники безопасности, гигиеной занятий, содержанием занятий. Понятие и история йоги. Цель йоги. Как йога появилась в России. Йога - спорт. Показ иллюстраций. Упражнение "Внутренняя улыбка". Выполнение общеразвивающих упражнений.

#### **Раздел 2. Общая гимнастика.**

Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движений).

Практика – Построение. Разминка - ОРУ для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног. Тест на гибкость- наклон из положения, сидя на полу (количество сантиметров) Тест на координацию движений- броски мяча об стену за 30 сек.( количество раз) Тест на силу-отжимания от пола( количество раз).

#### **Раздел 3. Комплексы упражнений. Асаны**

Йога-комплекс: "Красивая осанка. Укрепление Спины" Вступительная беседа "Как сохранить и укрепить наше здоровье: зрение и осанка." Гимнастика для глаз -"Тратака", асаны: поза "Рыбы", поза "Плуга", поза "Колеса", поза "Саранчи", поза "Доски", поза "Кобры", поза "Героя с наклоном вперед", поза "Лука", "Берёзка", поза "Прямого угла", поза "Двойного угла", "Комплексная поза Змеи", поза "Планки", релаксация "Магический сон".

Комплекс "Общеукрепляющий" Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения –«Солнечное и лунное дыхание" Асаны: поза "Дерева", поза "Силы", поза "Золотой мост", поза "Весов", поза "Треугольника", поза "Воина", поза "Героя", поза "Героя лежа", наклон к ногам сидя, "Берёзка", поза "Плуга", лежа на спине, поднять выпрямленные ноги под небольшим углом от пола (5-10 градусов). Удерживать положение до 30-40 сек., поза "Лодки лицом вверх", поза "Лодки", поза "Лука", поза "Угла сидя", поза " Младенца", поза "Спящего".

#### **Раздел 4. Дыхательная гимнастика. Комплексы упражнений.**

Дыхательные упражнения - "Дыхание правой ноздрей". Асаны: поза " Вытянутого треугольника", поза " Бокового вытянутого треугольника", поза "Собаки мордой вниз", поза "Героя III", поза с широко расставленными ногами, стойка на голове II, поза "Журавля", поза "Восьми дуг", поза "Верблюда", поза "Королевского голубя", поза "Королевского голубя с одной ногой", стойка на плечах ("берёзка"), поза "Построения моста". поза "Плуга", поза "Мёртвого йоги".

Дыхательные упражнения ( настройка на занятие)- дыхание жужжащей пчелы и лёгкое дыхание. поза "Молящегося", прогиб назад, поза "Голова к ногам", поза "Всадника", поза "Собаки мордой вниз" , поза "Восемь точек", поза "Змеи", поза "Собаки мордой вниз", поза "Всадника", поза "Голова к ногам ", прогиб назад, поза "Молящегося". Повторить комплекс, но с другой ногой. Весь цикл упражнений повторить 2-3 раза.

#### **Раздел 5. Стретчинг. Комплексы упражнений.**

Комплекс "На растяжение всего тела" Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхательные упражнения- " Солнечное и лунное дыхание", асаны : поза "Горы", поза "Пальмы", поза "Лучник", поза "Героя", "Вытянутая поза Героя", поза "Бабочки", поза "Чемодана", поза "Танцовщицы", расслабляющее скручивание, поза "Мост", поза "Запада", растягивание боков, поза "Верблюда", поза "Кролика", поза "Рыбы", поза "Спящего".

#### **Раздел 6. Релаксация. Комплексы упражнений.**

Вступительная беседа "Эмоции человека. Учимся контролировать эмоции". Полное йоговское дыхание, асаны : Поза "Героя лицом вниз", наклон вперед из позы "Сидя со скрещенными ногами", поза "Собака мордой вниз", поза "захвата большого пальца ноги I", поза "захвата большого пальца ноги II", Стойка на плечах ("берёзка"), поза" плуга" ( с опорой), поза "Моста", поза "Согнутой Свечи", поза "Мёртвого йоги".

Упражнение "Внутренняя улыбка".

Игра 'Скульптура' Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию педагога (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из 'глины' скульптуру: ♣ ребенка, который ничего не боится; ♣ ребенка, который всем доволен; ♣ ребенка, который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

Комплекс "На снятие усталости" Упражнение "Внутренняя улыбка". Дыхание "Придающее силы" Самомассаж ушей, лба, шеи, живота.. Асаны: поза " Верблюда", поза "Воина II ", поза "Треугольника", поза "Боковой Планки", поза "Стула", поза " Полумесяца", поза "Моста", поза "Саранчи", поза "Саранчи II", стойка на голове, стойка на предплечьях( у стены), релаксация -поза "Мёртвый йога".

#### **Раздел 7. Итоговые занятия: показательные выступления.**

Комплекс «Сказочная йога» (творческое задание) Упражнение "Внутренняя улыбка". Предложить детям самостоятельно придумать сюжет на основе изученных йога- упражнений. Творческое задание можно выполнить коллективно, объединившись в небольшие подгруппы.

#### **Ожидаемые результаты модуля**

##### ***У обучающихся будет наблюдаться:***

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей;
- развитие гибкости, повышение подвижности суставов, эластичности связок и мышц, расширение спектра движения;
- улучшение осанки, осознание своего тела;
- формирование правильного дыхания;
- повышение уровня концентрации внимания, активизация интеллектуальных способностей;
- стабилизация эмоционального фона у детей.
- потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.

##### **Обучающий будет знать:**

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорнодвигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни.

##### **Обучающие будут уметь использовать:**

- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-ролевых качеств;
- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- хореографический зал (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное специальными станками, зеркалами);
- индивидуальные коврики для занятий партерной гимнастикой;
- помещение для переодевания (для девочек и для мальчиков);
- сценические костюмы, реквизиты для танцевальных номеров;
- аппаратура (музыкальный центр, колонки).

##### **Дидактический и методический материал:**

- учебники и учебные пособия;
  - справочники и энциклопедии;
  - методические рекомендации и разработки;
  - репертуарные сборники;
  - видеозаписи выступлений;
- картотеки фонограмм к проведению занятий и репертуару.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

- В конце каждого полугодия рекомендуется проводить контрольные (открытые) занятия:
- форма и содержание контрольного (открытого) занятия определяется педагогами;
  - форма и содержание зачета определяется педагогами на методическом совещании в начале учебного года;

- контрольное (открытое) занятие, зачет должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-танцевальный материал, соответствующий требованиям года обучения (показ экзерсиса у станка и на середине зала, прыжки, с включением всех пройденных элементов);

По завершению изучения программы по итогам промежуточной аттестации обучающимся оценивается уровень знаний, умений и навыков, которые заносятся в свидетельство об окончании освоения программы обучения. Знания обучающихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, педагогам, обучающимся увидеть результат своего труда.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным занятиям в конце каждого полугодия. В конце учебного года все группы участвуют в отчётном концерте.

По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются уровень знаний «высокий», «средний», «низкий». Знаковая аттестация предусматривает две градации «зачет» и «не зачет».

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка образовательных результатов обучающихся по образовательной программе носит вариативный характер, предусматривает дифференциацию типов заданий в соответствии с уровнями: стартовым, базовым и продвинутым. Текущий контроль организуется педагогом в течение учебного года по запросам обучающихся и не является аттестационным промежуточным или текущим контролем по определенным темам и разделам программы. Мониторинг ЗУН (*Приложение 2*).

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Литература для педагогов:

1. Абдоков Ю. Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора / Ю.Абдоков. – М.: РАТИ-ГИТИС, МГАХ, 2010. – 272 с.
2. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия / О.И.Алексеева // Наука. Искусство. Культура. – 2014. – №3. – С.34-41.
3. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 624 с.
4. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Под ред. Н.Александрова. – М.-СПб.: Лань, Планета музыки, 2008. – 416 с.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.Барышникова. – СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. – 256 с.
6. Бахрушина Н.А. Реализация инклюзии на занятиях по хореографии в общеобразовательной школе / Н.А.Бахрушина // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. – 2013. – №1(3). – С. 124-128.
7. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. / Г.А.Безуглая. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 791 с.
8. Беке А. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" на английском канале BBC (+ DVD-ROM) / А.Беке. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.
9. Бернстайн С. 20 уроков клавиатурной хореографии / С.Бернстайн. – М.: Мир, 2001. – 152 с.
10. Борисова В. Гимнастика. Основы хореографии / В.Борисова. – М.: Бибком, 2011. – 101 с.

11. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я.Ваганова. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2007.
12. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В.Ванслов. – М.: Искусство, 2017. – 224 с.
13. Ванслов В.В. Хореограф Юрий Григорович / В.В.Ванслов. – М.: Театралис, 2009. – 248 с.
14. Вашкевич Н.Н. История хореографии / Н.Н.Вашкевич. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 281 с.
15. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов / Н.Н.Вашкевич. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 192 с.
16. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г.П.Гусев. – М.: Владос, 2003.
17. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка / Г.П.Гусев. – М.: Владос, 2002.
18. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды / Г.П.Гусев. – М.: Владос, 2004.
19. Дю Б. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" на английском канале BBC (+ DVD-ROM) / Б.Дю. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.
20. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г.Есаулов. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 256 с.
21. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д.Зайфферт. – М.: РГГУ, 2015. – 128 с.
22. Звездочкин В.А. Классический танец / В.А.Звездочкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
23. Климов А.А. Основы русского народного танца / А.А.Климов. – М.: МГУКИ, 2004.
24. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т.Ф.Коренева. – М.: Владос, 2001.
25. Костровицкая В.С. Школа классического танца / В.С.Костровицкая. – Л.: Искусство, 1986.
26. Красовская В.М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В.М.Красовская. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 656 с.
27. Красовская В.М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В.М.Красовская. – М.: Машиностроение, 2012. – 526 с.
28. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности / Д.В.Курников // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. Т.6. – С. 87-91.
29. Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я / Т.Кюль. – М.: Мой мир, 2008.
30. Левинсон А.Я. Старый и новый балет. Мастера балета / А.Я.Левинсон. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2008.
31. Лопухов А.В. Основы характерного танца / А.В.Лопухов. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2007.
32. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии / К.Мельдаль. – М.: Кабинетный ученый, 2015. – 106 с.
33. Мессерер А. Уроки классического танца / А.Мессерер. – СПб.: Лань, 2004.
34. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования / Э.М.Насыбуллина. // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. – 2012. – №10. Т.135. – С. 236-241.
35. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие / В.Ю.Никитин. – М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.
36. Портнов Г.Г. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г.Г.Портнов. – М.-СПб.: Композитор, 2008. – 196 с.
37. Рассел Дж. Батман (хореография) / Дж.Рассел. – М.: VSD, 2013. – 228 с.
38. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А.И.Рябчиков, Ж.Е.Фирилева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 288 с.

39. Смирнова А.И. Мастера русской хореографии: Словарь / А.И.Смирнова. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 208 с.
40. Хазанова С. Концертмейстер на уроках хореографии / С.Хазанова. – М.-СПб.: Композитор, 2010. – 818 с.
41. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я.Цорн. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 544 с.
42. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика / А.Е.Чибрикова-Луговская. – М.: Дрофа, 1998.
43. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им.А.И.Герцена. – 2009. – № 105. – С.124-128.
44. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им.А.И.Герцена. – 2009. – № 109. – С. 140-144.

Литература для обучающихся:

1. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Под ред. Н.Александрова. – М.-СПб.: Лань, Планета музыки, 2008. – 416 с.
2. Ванслов В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В.В.Ванслов. – М.: Искусство, 2017. – 224 с.
3. Ванслов В.В. Хореограф Юрий Григорович / В.В.Ванслов. – М.: Театралис, 2009. – 248 с.
4. Вашкевич Н.Н. История хореографии / Н.Н.Вашкевич. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 281 с.
5. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов / Н.Н.Вашкевич. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 192 с.
6. Гротовский Е. От Бедного Театра к Искусству-Проводнику / Е.Гротовский. – М.: «АРТ», 2003.
7. Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я / Т.Кюль. – М.: Мой мир, 2008.
8. Левинсон А.Я. Старый и новый балет. Мастера балета / А.Я.Левинсон. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2008.
9. Брук П. Пустое пространство. Секретов нет / П.Брук. – М.: АРТ, 2002.
10. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! / Л.Л.Раздрокина. – Росто-на-Дону: Феникс, 2007.

Литература для родителей:

1. Бахрушина Н.А. Реализация инклюзии на занятиях по хореографии в общеобразовательной школе / Н.А.Бахрушина // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. – 2013. – № 1(3) – С. 124-128.
2. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования. / Э.М.Насыбуллина // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. – 2012. – №10. Т.135. – С. 236-241.
3. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им.А.И.Герцена. – 2009. – № 105. – С.124-128.
4. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им.А.И.Герцена. – 2009. – № 109. – С. 140-144.

Интернет-ресурсы:

<http://planetarium.wiki>

<http://need4dance.ru>

[http://www.edu.ru/modules.php?page\\_id=6&name=Web\\_Links&op=modload&l\\_op=viewlink&cid=1276](http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=viewlink&cid=1276)

<https://nsportal.ru/stupnikova-svetlana-aleksandrovna>

<https://perluna-detyam.com.ua/index.php>

<https://secret-terpsihor.com.ua/20130327232/копилка-хореографа/2013-03-27-08-16-54.html>

### Список методической литературы для модуля «Актерское мастерство»

1. Актерский тренинг: Мастерство актера в терминах Станиславского. – М: АСТ, 2010.
2. Альшиц, Ю. Л. Тренинг forever! / Ю. Л. Альшиц. – М: РАТИ–ГИТИС, 2009.
3. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой / Н. П. Аникеева. - М.: МИРОС, 2006.
4. Бажанова, Р. К. Феномен артистизма и его театральные разновидности / Р. К. Бажанова // Обсерватория культуры. – 2010. – № 4. – С. 42–49.
5. Венецианова, М. А. Актерский тренинг. Мастерство актера в терминах Станиславского / М. А. Венецианова. – М: АСТ, 2010.
6. Владимиров, С. В. Действие в драме, 2 изд., доп С. В. Владимиров. – СПб: Изд-во СПб ГАТИ, 2007
7. Гиппиус, С. В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – М: АСТ, 2010.
8. Гительман, Л. И. Зарубежное актерское искусство XIX века. Франция, Англия, Италия, США: хрестоматия / Л. И. Гительман. – СПб: ГУЭФ; Вертикаль; Гуманитарный университет профсоюзов, 2002.
9. Жабровец, М. В. Тренинг фантазии и воображения: методическое пособие / М. В. Жабровец. – Тюмень: РИЦ ТГАКИ, 2008.
10. Жуковская, Р.И. Воспитание ребёнка в игре / Р. И. Жуковская. – М: 1999.
11. Захава, Б. Е. Мастерство актера и режиссера: учеб. пособие / Б. Е. Захава. – 5-е изд. – М: РАТИ–ГИТИС, 2008.
12. Зверева, Н. А. Создание актерского образа: словарь театральных терминов / Н. А. Зверева, Д. Г. Ливнев. — М: РАТИ – ГИТИС, 2008.
13. Иллюстрированная история мирового театра / под ред. Джона Рассела Брауна. – М: ЗАО "БММ".
14. Календарные обрядовые праздники для детей. Учеб. пособие / Сост. Н. В. Пугачева, Н. А. Есаулова. – М.: Пед. общ-во России, 2007.
15. Кипнис, М. Актерский тренинг. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – М: АСТ, 2009.
16. Кипнис, М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером / М. Кипнис. – М: АСТ, 2010.
17. Кнебель, М. О. Поэзия педагогики. О действенном анализе пьесы и роли / М. О. Кнебель. – М: ГИТИС, 2005.
18. Кнебель, М. О. Слово в творчестве актера / М. О. Кнебель. – М: РАТИ–ГИТИС, 2009.
19. Кокорин, А. Вам привет от Станиславского: учебное пособие / А. Кокорин. – 2002.
20. Кравцова, Е.Е. Разбуди в ребёнке волшебника / Е. Е. Кравцова. - М.: Просвещение, 2006.
21. Колчеев, Ю. Театрализованные игры в школе / Ю. Колчеев, Н. Колчеева. – М, 2000.
22. Кутьмин, С. П. Краткий словарь театральных терминов / С. П. Кутьмин. – Тюмень: ТГИИК, 2003.
23. Кутьмин, С. П. Характер и характерность: учебно-методическое пособие / С. П. Кутьмин. – Тюмень: ТГИИК, 2004.
24. Лоза, О. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды / О. Лоза. – М: АСТ, 2009.
25. Миллер, С. Психология игры / С. Миллер. - СПб, 1999.
26. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников / В. М. Минаева. - М., 2000.
27. Немирович-Данченко, В. И. Рождение театра / В. И. Немирович-Данченко. – М: АСТ; Зебра Е; ВКТ, 2009.
28. Новарина, Валер. Жертвующий актер / пер. с фр. Екатерины Дмитриевой // Новое литературное обозрение. – 2005. – № 73. – Режим доступа: <http://magazines.russ.ru/nlo/2005/73/no31-pr.html>
29. Павис, П. Словарь театра / П. Павис; пер. с фр. ; под ред. Л. Баженовой. — М: ГИТИС, 2003.
30. Полищук, В. Актерский тренинг. Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд / В. Полищук. – М: АСТ, 2010.

31. Райан, П. Актерский тренинг искусства быть смешным и мастерства импровизации / П. Райан; пер. с англ. – М: АСТ, 2010.
32. Русский драматический театр: энциклопедия. – М: Большая Российская энциклопедия, 2001.
33. Сарабьян, Э. Актерский тренинг по системе Георгия Товстоногова / Э. Сарабьян. – М: АСТ, 2010.
34. Создание актерского образа: теоретические основы / сост. и отв. ред. Н. А. Зверева Д. Г. Ливнев. – М: РАТИ–ГИТИС, 2008.
35. Создание актерского образа: хрестоматия / сост. Д. Г. Ливнев. — М: РАТИ – ГИТИС, 2008.
36. Сорокин, В. Н. Мизансцена – как пластическое выражение сути драматургического материала / В. Н. Сорокин, Л. Я. Сорокина // Искусство и образование. – 2010. – № 1(63) – С. 19–27.
37. Станиславский, К. С. Актерский тренинг. Работа актера над ролью / К. С. Станиславский. – М: АСТ, 2009.
38. Станиславский, К. С. Актерский тренинг. Работа актера над собой в творческом процессе переживания: Дневник ученика / К. С. Станиславский. – М: АСТ, 2009.
39. Станиславский, К. С. Актерский тренинг. Учебник актерского мастерства / К. С. Станиславский. – М: АСТ, 2009.
40. Станиславский, К. С. Искусство представления / К. С. Станиславский. – СПб: Азбука-классика, 2010.
41. Станиславский, К. С. Работа актера над собой. М. А. Чехов. О технике актера: антология / К. С. Станиславский. – М: АРТ, 2008.
42. Стреллер, Д. Театр для людей. Мысли, записанные, высказанные и осуществленные / Д. Стреллер; пер. с итал. и коммент. С. Бушуевой. – М: Радуга, 1984.
43. Сушков, Б. Театр будущего. Школа русского демиургического театра. Этика творчества актера / Б. Сушков. – Тула: Гриф и К, 2010.
44. Театр. Актер. Режиссер. Краткий словарь терминов и понятий / сост. А. Савина. – СПб: Лань, Планета музыки, 2010.
45. Теоретические основы создания актерского образа. – М: ГИТИС, 2002.
46. Французские песни-игры: в сопровождении фортепиано / сост. О. А. Быстрицкая. – М.: Музыка, 1991.
47. Чехов, М. А. Тайны актерского мастерства. Путь актера / М. А. Чехов. – М: АСТ, 2009.
48. Эльконин, Д.Б. Игра, её место и роль в жизни и развитии детей //Дошкольное воспитание, 2006. - № 5. С. 73–97.
49. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М.: Владос, 1999.

#### ***Список рекомендуемых Интернет-ресурсов***

1. Актерское мастерство. – Режим доступа: <http://acterprofi.ru>.
2. Культура и Образование. Театр и кино // Онлайн Энциклопедия «Кругосвет». – Режим доступа: [http://www.krugosvet.ru/enc/kultura\\_i\\_obrazovanie/teatr\\_i\\_kino](http://www.krugosvet.ru/enc/kultura_i_obrazovanie/teatr_i_kino).
3. Античный театр. – Режим доступа : <http://anti4teatr.ucoz.ru>.
4. Каталог: Театр и театральное искусство. – Режим доступа: <http://www.art-world-theatre.ru>.
5. Энциклопедия: Музыка. Театр. Кино. – Режим доступа: [http://scit.boom.ru/music/teatr/What\\_takoe\\_teatr.htm](http://scit.boom.ru/music/teatr/What_takoe_teatr.htm)
6. Театральная Энциклопедия. Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Culture/Teatr/\\_Index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture/Teatr/_Index.php)
7. Планета театра: [новости театральной жизни России]. – Режим доступа: <http://www.theatreplanet.ru/articles>
8. Средневековый театр Западной Европы. – Режим доступа: [http://scit.boom.ru/music/teatr/Zarybegnui\\_teatr3.htm](http://scit.boom.ru/music/teatr/Zarybegnui_teatr3.htm)

9. Средневековый театр. – Режим доступа: <http://art.1september.ru/index.php?year=2008&num=06>
10. Западноевропейский театр. – Режим доступа: <http://svr-lit.niv.ru>
11. Театральная библиотека: пьесы, книги, статьи, драматургия. – Режим доступа : <http://biblioteka.teatr-obraz.ru>
12. Театральная энциклопедия. – Режим доступа : <http://www.theatre-enc.ru>.
13. История: Кино. Театр. – Режим доступа : <http://kinohistory.com/index.php>
14. Театры мира. – Режим доступа: <http://jonder.ru/hrestomat>
15. Театры народов мира. – Режим доступа: <http://teatry-narodov-mira.ru/>
16. Театральная библиотека: пьесы, книги, статьи, драматургия. – Режим доступа <http://biblioteka.teatr-obraz.ru>
17. Хрестоматия актёра. – Режим доступа: <http://jonder.ru/hrestomat>

#### **Список методической литературы для модуля «Йога»**

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Баскаков В.Ю. Телесно – ориентированная терапия и психотехника. Телесность человека. М., Философское общество СССР, 1993
3. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019г.
4. Буренина. И.А Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
5. Буренина А. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- СПб. 1997.
6. БиньЧжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».
7. В.Осипова. «Попа ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
8. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
9. Константиновский В. Учить прекрасному. М., 1973.
10. Латохина Л.И. « Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.
11. М. Н. Щетинин. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.
12. Руднева, Э Фиш. Музыкальное движение. М. «Просвещение», 1972.
13. Руднева, Э Фиш. Музыкальное движение. М. «Просвещение», 1972.
14. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

Приложение к ДООП «Преображение»

<https://web.max.ru/-69727001559113>

1. Приложение 1. Годовой календарный учебный график <https://web.max.ru/-69727001559113>
2. Приложение 2. Оценочные материалы <https://web.max.ru/-69727001559113>
3. Приложение 3. Методическое обеспечение программы. Воспитательный модуль <https://web.max.ru/-69727001559113>