

Комитет по делам образования г. Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024



Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДЮЦ»  
А.А. Сеницын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
**«Современная хореография. Увлекательный мир танца»**  
Возрастная категория обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации: 14 лет

Авторы:  
Падалец Мария Сергеевна,  
Краснова Анастасия Сергеевна,  
Филипова Ангелина Владимировна,  
педагоги дополнительного  
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2024

## Содержание

Информационная карта.....	3
1. Комплекс основных характеристик программы .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	10
1.3. Ожидаемые результаты освоения программы.....	11
1.4. Формы аттестации и контроля .....	13
1.5. Воспитательный потенциал программы .....	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный учебный график, учебно-тематический план, содержание учебного-тематического плана по уровням и годам обучения .....	19
2.2. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса.....	84
2.3. Методическое обеспечение .....	85
2.3. Списки литературы.....	87
Приложение 1. Протокол результатов аттестации .....	89
Приложение 2. Свидетельство об освоении программы или уровня .....	90
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы.....	91
Таблица отслеживания хореографических данных .....	91
Диагностическая карта учета хореографических данных .....	93
Таблица отслеживания результатов на разных уровнях освоения программы.....	94
Диагностическая карта учета результатов обучения .....	99
Приложение 4. Упражнения.....	100
Ритмичные песенки.....	100
Подвижные игры .....	107
Приложение 5. Репертуарный план.....	114
Приложение 6. Словарь терминов для устного опроса.....	115
Приложение 5. Диагностика участия в мониторинговых мероприятиях.....	121
Приложение 6. Экспериментальная программа «Творческая танцевальная лаборатория для одаренных детей «Танцевальное лето Dancesummer» .....	121

### Информационная карта

Тип программы	авторская
Образовательная область	профильная, хореографическое искусство
Направленность деятельности	художественная
Способ освоения содержания программы	творческий
Уровень освоения содержания программы	1. Стартовый 2. Базовый 3. Продвинутый
Возрастной уровень реализации программы	5-18 лет
Форма реализации программы	групповая, подгрупповая, индивидуальная
Продолжительность реализации программы	14 лет
Год разработки программы	2019

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Современная хореография. Увлекательный мир танца» была разработана в 2003 году. Каждый учебный год происходила корректировка и изменение учебных планов, в связи с изменениями в нормативно-правовой базе дополнительного образования и выстраивании образовательного процесса. Большие изменения произошли в 2011-2012 учебном году, когда потребовалась корректировка общеобразовательной программы по причине увеличения количества специалистов, реализующих программу. В связи со стремительным развитием танцевального искусства и накопленными знаниями в области современной хореографии у педагогов появилась необходимость в корректировке общеобразовательной программы в 2018-2019 учебном году.

В данное время программа реализуется в объединении «Феерия», которое более 10 лет является образцовым детским коллективом Челябинской области.

Данная общеобразовательная программа художественной направленности «Современная хореография. Увлекательный мир танца» опирается на нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность дополнительного образования:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮЦ»;

- Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Современная хореография. Увлекательный мир танца» направлена на освоение обучающимися основ хореографического искусства, основ современных направлений хореографии, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических качеств, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития обучающегося.

**На стартовом уровне** программа направлена на формирование интереса к занятиям хореографией, приобщение к основам хореографического искусства средствами игры, а также вовлечение в коллективную деятельность. Коллективная деятельность включает в себя умение работать не только в группе сверстников, но и с другими возрастными группами коллектива, соблюдение правил и традиций коллектива, уважение к педагогам и старшим воспитанникам коллектива.

**На базовом уровне** программа направлена на комплексное развитие хореографических данных и обучение основным хореографическим приёмам построения композиции танца, на понимание разнообразия жанров танцевальной культуры.

**На продвинутом уровне** программа направлена на самоопределение и самореализацию обучающегося в сфере хореографического искусства, а также на развитие способности выдерживать конкуренцию и адекватно относиться к собственным достижениям.

Программа реализуется на **бюджетной** основе.

### **Актуальность программы**

В настоящее время очень популярными стали современные танцевальные направления. Активно пропагандируется танцевальная деятельность на телевидении и в средствах массовой информации. Всё больше и больше появляется конкурсных программ и фестивалей. В связи с такой популярностью среди населения повысился интерес к танцевальной деятельности. Появилась и необходимость в создании общеобразовательной программы по хореографии для детей разных возрастов и разной подготовки, которая позволит грамотно, познавательно и интересно организовать творческий процесс. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его духовного и

физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений, формирует художественное «я».

Для обучающихся **на стартовом уровне** актуальным является процесс социализации в коллективе, умение общаться не только со сверстниками, но и с другими возрастными группами. Кроме того, на данном уровне родители стараются отдавать детей в хореографию для получения базовых знаний по предмету «Ритмика», где ребёнок учится слышать музыку, учится считать в такт, а также становится более организованным.

Для обучающихся **на базовом уровне** актуальным становится участие в конкурсах и фестивалях разного уровня – от районного до международного. На конкурсах обучающиеся приобретают навык общения в конкурентной среде, учатся проявлять свои эмоции и высказывать своё отношение к происходящему в этически приемлемой форме. На данном уровне происходит накопление и совершенствование танцевального мастерства, а также знакомство с популярными танцевальными направлениями.

Для обучающихся **на продвинутом уровне** актуальным является максимальная приближенность к профессиональной области хореографического искусства. Обучающиеся становятся самостоятельными как в исполнительском мастерстве, так и в мастерстве постановщика. На данном уровне происходит профессиональное самоопределение обучающихся и выбор ими специальности, связанной с хореографией.

**Отличительные особенности и новизна программы** состоит в том, что педагоги используют собственные методические разработки упражнений, заданий и игр, а также своё видение на построение процесса освоения современного танца на занятиях в творческом коллективе. Также отличительной особенностью программы является подбор репертуара. В репертуар входят номера с непохожими друг на друга, а главное актуальными на сегодняшний день темами.

Кроме того, программа рассчитана не только на учебный год, но и на организацию летнего отдыха (Приложение 15). Для одарённых детей коллектива проводится летняя танцевальная лаборатория «Танцевальное лето dancesummer».

**Концептуальная идея** программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации обучающихся, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: детский танец, классический танец, народно-сценический танец, современный танец.

За основу реализации программы взят личностно-ориентированный подход, в центре внимания которого находится личность ребенка, стремящаяся к реализации своих творческих возможностей и удовлетворению своих познавательных запросов.

**Принципы** организации образовательного процесса нацелены на поиск новых творческих ориентиров и предусматривают:

- развивающий характер обучения;
- самостоятельность обучающихся;
- интеграцию и вариативность в применении различных областей знаний.

Дополнительная образовательная программа опирается на

следующие педагогические принципы:

- принцип доступности обучения – учёт возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип поэтапного углубления знаний – усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения обучающимся предыдущих заданий;
- принцип комплексного развития – взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности;
- принцип личностной оценки каждого обучающегося без сравнения с другими детьми, помогающий им почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

### **Условия набора, перехода, отчисления обучающихся**

Набор в объединение для освоения данной программы осуществляется на добровольной основе по желанию детей, на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся и медицинской справки. При наборе на подготовительный уровень программы, принимаются обучающиеся без наличия специальной подготовки. Наличие специального уровня подготовки, при наборе, предусмотрено на базовом и продвинутом уровнях. При поступлении проверяются основные хореографические данные (Приложение № 3). При высоком и среднем результатах, поступающие принимаются в коллектив.

Переход с уровня на уровень, происходит согласно итогам промежуточной аттестации, которая проходит при отслеживании результатов освоения программы. (Приложение № 5) При высоком и среднем результатах обучающиеся переводятся на следующий уровень программы.

Отсев происходит на любом из уровней, если обучающиеся не посещают занятия в течение трёх месяцев по непонятным причинам или при добровольном принятии решения об окончании процесса обучения по каким-либо причинам.

Обучающиеся могут выпускаться как при переходе из уровня в уровень, так и при освоении всей образовательной программы, по результатам итоговой аттестации.

Обучающиеся по подготовительной программе на внебюджетной основе, переводятся на стартовый уровень на первый год обучения.

### **Режим занятий**

Уровень	Год обучения	Возраст	Кол-во часов неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся
1	1	5	2ч (30мин)	72	12-15
1	2	6	4ч (30мин)	144	12-15
1	3	7	4ч (30мин)	144	12-15
1	4	8	4ч (30мин)	144	12-15
2	1	8-9	4ч (45мин)	144	12-15
2	2	9-10	4ч (45мин)	144	12-15

2	3	10-11	4ч (45мин)	144	12-15
2	4	11-12	4ч (45мин)	144	12-15
2	5	12-13	6ч (45мин)	216	8-10
2	6	13-14	6ч (45мин)	216	8-10
2	7	14-15	6ч (45мин)	216	5-10
3	1	15-16	6ч (45мин)	216	5-10
3	2	16-17	6ч (45мин)	216	5-10
3	3	17-18	6ч (45мин)	216	5-10

### **Адресат программы**

В реализации данной программы участвуют воспитанники в возрасте 5-18 лет. Процесс обучения разделён на 3 уровня – стартовый (дети дошкольного возраста от 5 до 8 лет); базовый (дети младшего и среднего школьного возраста от 8 до 14 лет); продвинутый (дети старшего школьного возраста от 15 до 18 лет).

### **Возрастные особенности обучающихся**

**Стартовый уровень (дошкольный возраст):** знакомство с танцевальной деятельностью происходит через игровой элемент. Срок реализации – 4 года. Освоение азов ритмики, азбуки классического танца, основные элементы детского танца. В основу обучения положено игровое начало. В образовательном процессе используются русские народные игры, которые знакомят с национальными особенностями, народными традициями, способствуют формированию патриотических чувств у детей.

*В дошкольном возрасте* процессы возбуждения преобладают над концентрацией и дисциплиной, обучающие проявляют элементы творчества во всех видах деятельности, хорошо развита фантазия. Поэтому во время видения урока необходимо полностью вовлекать обучающихся в процесс обучения, средствами игры, постоянно меняя задания и образы. Важным условием является возрастающая динамика урока к концу занятия, которая поможет педагогу вовлечь обучающихся в деятельность.

**Базовый уровень (младший школьный возраст – средний школьный возраст):** накопление базовых знаний, применение накопленных знаний в рамках занятий и концертно-конкурсной деятельности. Срок реализации – 7 лет. Освоение школ классического, народного, современного танцев. Введение в процесс таких понятий, как актёрская игра и актёрское мастерство. Большая часть в разделе «народный танец» отведена именно русскому танцу, так как именно русский танец характеризует характер русского народа.

*Для младшего школьного возраста* характерно то, что в этом возрасте идёт активный рост скелета и мышцы не успевают укреплять скелет. В этом возрасте слабо развита координация и чувство ориентации в пространстве. Ребята младшего школьного возраста быстро утомляются и часто не собраны. Качественная организация занятий поможет обучающимся стать более собранными и сосредоточенными. Грамотно подобранный комплекс упражнений и распределение нагрузки от простого к сложному поможет скорректировать костно-мышечный



корсет, а чётко выстроенные композиционные рисунки и передвижения помогут обучающимся легко ориентироваться в пространстве класса и сцены.

*Для среднего возраста характерно* то, что начинается строгое деление на мальчиков и девочек. Мальчики и девочки развиваются неравномерно, девочки опережают мальчиков в развитии. Обучающиеся непоседливы и возбудимы, недисциплинированны и самокритичны. Для ребят характерно острое восприятие всего окружающего. Появляются группировки, где обучающиеся проявляют или не проявляют лидерские качества. В этом возрасте происходит большое количество травм. Индивидуальный подход и воспитательный аспект очень важны в работе с этой возрастной группой. Необходимо проводить беседы и привлекать в работу психолога. При подборе рабочего материала и репертуара необходимо учитывать половую дифференциацию обучающихся. Педагогу необходимо с аккуратностью и осторожностью делать замечания и поправки, ни в коем случае не использовать иронию и повышенную критичность.

**Продвинутый уровень (старший школьный возраст):** совершенствование мастерства и профессиональная ориентированность. Срок реализации – 3 года. На данном этапе идёт интенсивная учебная и концертная деятельность. Обучающиеся активно посещают концерты и выступления знаменитых танцевальных ансамблей разных направленностей. На завершающем этапе обучающиеся посещают мастер-классы опытных педагогов в сфере хореографии.

Для старшего школьного возраста характерен активный физический рост. Обучающиеся в этом возрасте мечтательны и романтичны. Девочки женственны и пластичны. Мальчики стараются выделиться силой и ловкостью. Меняется эластичность мышечных связок, что ведёт к изменению физических данных. Педагогу необходимо следить за взаимоотношениями обучающихся, объясняя этику взаимоотношений на примере работы обучающихся в дуэтах. Стабильно проводить занятия по развитию физических данных. Большая часть занятий направлена на импровизацию, на поиск собственного стиля. Очень активная концертная и конкурсная деятельность, ведёт к сплочению коллектива и регулирования отношений между его участниками. Именно в этом возрасте обучающиеся определяются с выбором деятельности. Задача педагога – объяснить все нюансы профессии танцовщика и хореографа, чтобы помочь сделать правильный выбор обучающимся.

При освоении каждого уровня обучающиеся могут завершить обучение либо перейти на следующий уровень. Обучение происходит комплексно. Каждый педагог объединения ведёт определённое направление. В процессе обучения происходит синтез (объединение детей из разных возрастных групп и из различных годов обучения на усмотрение педагогов объединения). Это связано с поступлением детей в коллектив в различный возрастной период, с разницей в физической подготовке, различном уровне развития способностей и восприятии материала, а также в связи с постановочным процессом (когда педагог может поставить сольно, на свое усмотрение, любого воспитанника в любую возрастную группу на любом этапе обучения).

## **Виды занятий**

Программа включает следующие виды занятий: учебное занятие; занятие-игра; открытое занятие, занятие-репетиция.

## **Формы организации детей на занятии**

Основными формами организации образовательного процесса являются:

– фронтальная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);

– групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой. Групповая форма организации деятельности в конечном итоге приводит к разделению труда в «творческой паре» или подгруппы. В данном случае оттачиваются и совершенствуются уже конкретные профессиональные приемы, которые первоначально у обучающихся получались быстрее и (или) качественнее.

– парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев, что позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого. Данная форма ориентирована на скорость и качество работы.

– индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру. Индивидуальная форма формирует и оттачивает личностные качества обучающегося: трудолюбие, терпение, волю, целеустремленность. Данная организационная форма позволяет готовить обучающихся к участию в конкурсах.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – разностороннее художественно-эстетическое развитие личности средствами хореографии.

**Цель стартового уровня** – вовлечение воспитанников в хореографическую деятельность через применение игровых технологий.

**Цель базового уровня** – получение основных базовых знаний классического, современного и народного танцев в процессе коллективной деятельности.

**Цель продвинутого уровня** – организация предпрофессиональной ориентации в области современного хореографического искусства и исполнительского мастерства. Реализация творческих, импровизационных способностей для дальнейшего профессионального самоопределения в области хореографической педагогики.

**Задачи программы на стартовом уровне:**

**Задачи обучения:**

- обучение несложным базовым танцевальным движениям,
- обучение передвигаться в простых рисунках танца, в паре, в группе,
- формирование умения вживаться в образы предметов и явлений окружающего мира.

**Задачи развития:**

- развитие силы, выносливости,
- развитие ритмичности,
- формирование и развитие элементарных навыков общения в коллективе.

**Задачи воспитания:**

- воспитание трудолюбия,
- воспитание аккуратности и опрятности,
- воспитания чувства доброты к людям.

**Задачи программы на базовом уровне:**

**Задачи обучения:**

- обучение базовых методик классического, народного, современного танцев и их терминологии,
- обучение музыкальной грамоты,
- обучение сценическому движению и актёрскому мастерству.

**Задачи развития:**

- развитие физических и хореографических данных,
- развитие воли,
- развитие культуры общения в коллективе и в обществе.

**Задачи воспитания:**

- воспитание терпения,
- воспитание этической культуры,
- воспитание ответственности.

**Задачи программы на продвинутом уровне:**

**Задачи обучения:**

- обучение современному танцу,
- обучение составлению простых и сложных танцевальных комбинаций,
- обучение хореографической и актёрской импровизации,
- обучение проведению отдельных частей занятия.

**Задачи развития:**

- развитие индивидуальных хореографических особенностей и стиля,
- развитие самодисциплины,
- развитие коммуникативных возможностей.

**Задачи воспитания:**

- воспитание самоопределения в профессии,
- воспитание целеустремлённости и целеполагания,
- воспитание конкурентоспособности.

### **1.3. Ожидаемые результаты освоения программы**

**Результаты освоения программы на стартовом уровне**

*Предметные:*

- владеть несложными базовыми танцевальными движениями,
- уметь передвигаться в простых рисунках танца, в паре, в группе,
- уметь вживаться в образы предметов и явлений окружающего мира.

*Метапредметные:*

- быть сильным, выносливым,
- быть ритмичным,
- владеть элементарными навыками общения в коллективе.

*Личностные:*

- быть трудолюбивым,
- проявлять аккуратность и опрятность,
- проявлять чувство доброты к людям.

## **Результаты освоения программы на базовом уровне**

*Предметные:*

- владеть основными базовыми методиками классического, народного, современного танцев,
- владеть специальной терминологией,
- иметь представление о музыкальной грамоте,
- владеть приёмами сценического движения,
- владеть приёмами актёрского мастерства.

*Метапредметные:*

- управлять физическими (хореографическими) возможностями,
- владеть волевой саморегуляцией (преодолевать препятствия),
- владеть культурой общения в коллективе и в обществе.

*Личностные:*

- быть терпеливым,
- быть этичным,
- быть ответственным.

## **Результаты освоения программы на продвинутом уровне**

*Предметные:*

- владеть техникой современного танца,
- уметь составлять простые и сложные танцевальные комбинации,
- владеть техникой импровизации,
- иметь представление о правилах проведения отдельных частей занятия.

*Метапредметные:*

- иметь индивидуальный хореографический стиль,
- быть дисциплинированным,
- владеть коммуникативными возможностями.

*Личностные:*

- иметь чёткую позицию о выборе профессии,
- быть целеустремлённым,
- быть конкурентоспособным.

## 1.4. Формы аттестации и контроля

### Механизм подведения итогов

Технология определения учебных результатов заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими тестовыми баллами (1–10 баллов). В качестве методов, с помощью которых педагог будет определять соответствие результатов обучения учащихся программным требованиям, могут быть наблюдение, тестирование, контрольный опрос, анализ творческого задания, собеседование и др.

В приложении представлена таблица, которая позволяет наглядно представить *набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести учащийся в результате освоения программы на каждом из уровней* (Приложение 5).

*Динамика результатов освоения программы* на конкретном уровне конкретным ребёнком отражается в диагностической карте учёта результатов обучения (Приложение 6). Педагог проставляет баллы в конце каждого из трёх уровней, соответствующие степени выраженности оцениваемого качества у ребенка.

От уровня к уровню спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом уровне обучения, что предусмотрено программой по хореографии.

Мониторинг возможностей обучающихся позволяет дать полноценную картину освоения каждого уровня программы, в результате чего обучающиеся могут завершить обучение на определённом уровне либо перейти на уровень выше.

Динамика развития хореографических данных обучающихся отслеживается 2 раза в год (Приложение 3). Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребёнка за его труд, старание. Каждую оценку нужно прокомментировать, показать, в чём прирост знаний и мастерства ребенка – это поддержит его стремление к новым успехам. С этой целью педагогом оформляется диагностическая карта *учета динамики развития хореографических данных воспитанников* (Приложение 4).

Результативность обучающихся отслеживается через участие в конкурсной деятельности. Диагностика участия в мониторинговых мероприятиях представлена в Приложении 12.

Динамика результатов освоения программы выявляется с помощью таких методов контроля, как текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

*Текущий контроль* – осуществляется регулярно преподавателем на занятиях. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную организацию домашних занятий. Текущий контроль учитывает темпы продвижения обучающегося, инициативность на уроках и при выполнении домашней работы, качество выполнения заданий.

#### **Формы текущего контроля:**

- творческое задание,
- устный опрос (фронтальный и индивидуальный),

- педагогическое наблюдение,
- концертная и конкурсная деятельность.

**Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольное занятие,
- устный опрос (приложение 11),
- педагогическое наблюдение,
- концертная и конкурсная деятельность.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в период с 15 по 30 декабря и с 15 по 30 апреля.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе либо по окончании одного из уровней, если обучающиеся решают завершить обучение.

Формы итоговой аттестации:

- контрольное занятие,
- устный опрос (приложение 11),
- педагогическое наблюдение,
- концертная и конкурсная деятельность.

Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации учреждения, методисты, педагоги дополнительного образования, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения.

Параметры подведения итогов:

- количество воспитанников (%):
  - 1) полностью освоивших дополнительную образовательную программу,
  - 2) освоивших программу в необходимой степени,
  - 3) не освоивших программу;
- причины неосвоения детьми образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

## **Критерии оценки результативности**

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

– **высокий уровень:** обучающийся освоил практически весь объём знаний (100-80 %), предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень:** у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50 %; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень:** обучающийся овладел менее чем 50 % объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

– **высокий уровень:** обучающийся овладел на 100-80 % умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

– **средний уровень:** у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50 %; работает с помощью педагога; в основном выполняет задания на основе образца;

– **низкий уровень:** ребёнок овладел менее чем 50 %, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе итоговой аттестации обучающихся объединения, который является одним из отчётных документов и хранится у администрации учреждения (Приложение 1).

Свидетельство о дополнительном образовании детей выдается воспитаннику, если он полностью освоил образовательную программу или уровень (Приложение 2).

## 1.5. Воспитательный потенциал программы

*Задачи воспитания:*

- воспитание самоопределения в профессии,
- воспитание целеустремлённости и целеполагания,
- воспитание конкурентоспособности.

*Прогнозируемые личностные результаты:*

- быть трудолюбивым,
- проявлять аккуратность и опрятность,
- проявлять чувство доброты к людям,
- быть терпеливым,
- быть этичным,
- быть ответственным,
- иметь чёткую позицию о выборе профессии,
- быть целеустремлённым,
- быть конкурентоспособным.

Воспитательный потенциал программы основывается на идее воспитания эстетически развитой личности, умеющей увидеть красоту в любых человеческих проявлениях и, конечно, в движениях, в танце, в искусстве.

Направления воспитательной деятельности в рамках программы:

- наставничество;

- профориентация;
- взаимодействие детей и родителей;
- преемственность;
- формирование нравственных идеалов при работе над репертуаром.

Очень важно приобщать ребят к анализу тематического материала, особенно при работе с репертуаром. На стартовом уровне педагоги используют образы из мультфильмов, которые популярны, что позволяет ребёнку с интересом вжиться в образ и научиться танцевать как любимый герой. На базовом уровне для более взрослых детей подбирается репертуар, в котором затрагиваются темы из бытовой, школьной жизни, популярен и жанр фантастики. Обучающимся предлагается окунуться в темы философии, найти смысл тех или иных вещей. На продвинутом уровне обучающимся предлагается найти свои темы, которые актуальны для них в данный период, разработать идею и при помощи педагога реализовать её в танцевальной композиции.



*Календарный план воспитательной работы*

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Сроки	Воспитательный результат	Информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события (ссылки на размещение)
1	«Посвящение в воспитанники»	Концертно-игровая программа	09.23	– развитие коммуникативных навыков	Фото- и видеоматериалы с участием детей
2	«Безопасная среда»	Викторина	10.23	– формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья – формирование навыков грамотного передвижения по улицам, через дорогу – формирование навыков безопасного поведения в помещении	Фото- и видеоматериалы с участием детей
3	«Путь к успеху»	Беседа с просмотром видеофильма	11.23	– развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи – активное участие родителей в воспитании детей – формирование представления о ценности труда и творчества для личности	Фото- и видеоматериалы с участием детей и родителей
4	«Новогодний переполох»	Концертно-игровая программа	12.23	– развитие коммуникативных навыков	Фото- и видеоматериалы с участием детей
5	«Я – гражданин»	Беседа просмотром видеофильма	01.24	– воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов	Фото- и видеоматериалы с участием детей
6	«От Волги до Енисея»	Участие в конкурсах разного уровня	02.24	– развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи – развитие коммуникативных навыков – формирование представления о ценности труда и творчества для личности	Фото- и видеоматериалы с участием детей

7	«День самоуправления»	Мастер-классы старших воспитанников коллектива	03.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление учащимися объединения своих индивидуальных способностей</li> <li>– развитие творческой, познавательной и созидательной активности</li> </ul>	Фото- и видеоматериалы с участием детей
8	«Профессия хореограф»	Экскурсия в колледж культуры	04.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомление с опытом и традициями поколений в хореографическом направлении</li> <li>– развитие творческой, познавательной и созидательной активности</li> </ul>	Фото- и видеоматериалы с участием детей
9	«Отчётный концерт»	Выступление участников коллектива	05.24	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие коммуникативных навыков</li> <li>– развитие творческой, познавательной и созидательной активности</li> </ul>	Фото- и видеоматериалы с участием детей

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график, учебно-тематический план, содержание учебного-тематического плана по уровням и годам обучения

#### Учебный план

#### Стартовый уровень

№	Название блока	1 год обучения (5 лет)	2 год обучения (6 лет)	3 год обучения (7 лет)	4 год обучения (8 лет)
1	Вводное занятие	2	2	2	3
2	Ритмика	32	20	20	20
3	Детский танец	10	48	48	32
4	Физическая подготовка (ФП)	10	34	34	48
5	Формирование репертуара	12	34	34	32
6	Промежуточная аттестация	4	4	4	6
7	Итоговое занятие	2	2	2	3
Итого		72 часа	144 часа	144 часа	144 часа

#### Базовый уровень

№	Название блока	1 год обучения (8-9 лет)	2 год обучения (9-10 лет)	3 год обучения (10-11 лет)	4 год обучения (11-12 лет)	5 год обучения (12-13 лет)	6 год обучения (13-14 лет)	7 год обучения (14-15 лет)
1	Вводное занятие	2	2	2/2	3	3	3	3/1
2	Физическая подготовка (ФП)	28	30	30/30	30	30	30	30/32
3	Классический танец	20	20	20/56	54	54	48	48/54
4	Народный танец	20	18	18/34	34	34	34	34/36
5	Современный танец	26	26	26/36	34	34	34	34/34
6	Акробатика	10	10	10/20	20	20	20	20/22
7	Формирование репертуара.	32	32	32/32	32	32	38	38/34
8	Промежуточная аттестация	4	4	4/4	6	6	6	6/2
9	Итоговое занятие	2	2	2/2	3	3	3	3/1
Итого		144 часов	144 часов	144 часов/216 часов	216 часов	216 часов	216 часов	216 часов

## Продвинутый уровень

№	Название блока	1 год обучения (15-16 лет)	2 год обучения (16-17 лет)	3 год обучения (17-18 лет)
1	Вводное занятие	1	1	1
2	Физическая подготовка (ФП)	50	50	50
3	Классический танец	54	54	54
4	Современный танец	58	58	58
5	Формирование репертуара	50	50	50
6	Промежуточная аттестация	2	2	2
7	Итоговое занятие	1	1	1
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## Учебный план 1 года обучения

Название раздела, темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Ритмика:</b>	<b>32</b>	–	<b>32</b>	Наблюдение
1. Ритмичные песенки	16		16	
2. Подвижные игры	16		16	
<b>Детский танец:</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение
1. Хореографическая азбука	4	1	3	
2. Игровые этюды	3	–	3	
3. Танцевальные этюды	3	–	3	
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение
1. Общая физическая подготовка	3	–	3	
2. Хореографические данные	7	2	5	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Конкурсная деятельность
1. Постановка и репетиция номера	10	1	9	
2. Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	–	
3. Концертная деятельность	1		1	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Творческая работа

<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольный урок
Итого	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### Учебный план 2 года обучения

Название блока	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Ритмика:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Наблюдение
1. Ритмичные песенки	8		8	
2. Подвижные игры	8		8	
3. Основы музыкальных знаний	4	2	2	
<b>Детский танец:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	Наблюдение
1. Хореографическая азбука	12	2	10	
2. Игровые этюды	10	0	10	
3. Танцевальные этюды	12		12	
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	Наблюдение
1. Общая физическая подготовка	20		20	
2. Хореографические данные	28	4	24	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1. Постановка и репетиция номера	24	4	20	
2. Сценическое движение и актёрское мастерство	8	2	6	
3. Концертная деятельность	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольное занятие
Итого	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

### Учебный план 3 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
----------------	--------------------	--------	----------	----------------------------

<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Ритмика:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Наблюдение
1.Ритмичные песенки	8		8	
2. Подвижные игры	8		8	
3. Основы музыкальных знаний	4	2	2	
<b>Детский танец:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	Наблюдение
1.Хореографическая азбука	12	2	10	
2.Игровые этюды	10	0	10	
3.Танцевальные этюды	12		12	
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	20		20	
2.Хореографические данные	28	4	24	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера	24	4	20	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство	8	2	6	
3.Концертная деятельность	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольное занятие
Итого	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

### Учебный план 4 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
<b>Ритмика:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	Наблюдение
1.Ритмичные песенки	6		6	
2. Подвижные игры	8		8	
3. Основы музыкальных знаний	6	5	1	
<b>Детский танец:</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Наблюдение

1.Хореографическая азбука	12	2	10	
2.Игровые этюды	10	0	10	
3.Танцевальные этюды	10		10	
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	20		20	
2.Хореографические данные	28	4	24	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера	22	2	20	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство	6	2	4	
3.Концертная деятельность	4		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Контрольное занятие
Итого	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

**Базовый уровень**  
**Учебный план 1 года обучения**

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	10		10	
2.Хореографические данные	18		18	
<b>Классический танец:</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Наблюдение
1.Exercise у станка	9	2	7	
2. Exercise на середине	7	1	6	
3.Allegro	4	1	3	
<b>Народный танец:</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Наблюдение
1. Народно-сценический танец	20	4	16	
2. Народно-стилизованый танец	0	0	0	
<b>Современный танец:</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	Наблюдение
1.Джаз- модерн танец	22	4	22	

2.Contemporaries	0	0	0	
<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение
1. Базовая акробатика	10	1	9	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1. Постановка и репетиция номера	19		19	
2. Сценическое движение и актёрское мастерство	8	1	7	
3. Сценический макияж	1	1		
4. Концертная деятельность	4		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольный урок
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### Учебный план 2 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
<b>Вводное занятие:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Наблюдение
1. Общая физическая подготовка	10		10	
2. Хореографические данные	20		20	
<b>Классический танец:</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	Наблюдение
1. Exercise у станка	8	1	7	
2. Exercise на середине	8	1	7	
3. Allegro	4	1	3	
<b>Народный танец:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Наблюдение
1. Народно-сценический танец	18	2	16	
2. Народно-стилизованнный танец.	0	0	0	
<b>Современный танец:</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	Наблюдение
1. Джаз- модерн танец	26	4	22	
2. Contemporaries	0	0	0	
<b>Акробатика:</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение
1. Базовая акробатика	10	1	9	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	Конкурсы, отчетный концерт



1. Постановка и репетиция номера	19	1	18	
2. Сценическое движение и актёрское мастерство	8	1	7	
3. Сценический макияж	1	1		
4. Концертная деятельность	4		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольный урок
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### Учебный план 3 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>2/2</b>	<b>2/2</b>		Опрос
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>30/30</b>		<b>30/30</b>	Наблюдение
1. Общая физическая подготовка	10/10		10/10	
2. Хореографические данные	20/20		20/20	
<b>Классический танец:</b>	<b>20/56</b>	<b>3/6</b>	<b>17/50</b>	Наблюдение
1. Exercise у станка	8/20	1/2	7/18	
2. Exercise на середине	8/20	1/2	7/18	
3. Allegro	4/16	1/2	3/14	
<b>Народный танец:</b>	<b>18/34</b>	<b>2/4</b>	<b>16/30</b>	Наблюдение
1. Народно-стилизированный танец	18/34	2/4	16/30	
<b>Современный танец:</b>	<b>26/34</b>	<b>2/4</b>	<b>22/30</b>	Наблюдение
1. Джаз танец	10/13	1/2	9/11	
2. Танец модерн	10/15	1/2	9/13	
3. Contemporaries	6/6	0	6/6	
<b>Акробатика:</b>	<b>10/20</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение
1. Базовая акробатика	10/20	10\2	9/18	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>32/34</b>	<b>3/3</b>	<b>33/31</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1. Постановка и репетиция номера	23/23	1/1	22	
2. Сценическое движение и актёрское мастерство	4/6	1/1	3/5	

3.Сценический макияж	1/1	1/1		
4. Концертная деятельность	4/4		4/4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4/4</b>		<b>4/4</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2/2</b>		<b>2/2</b>	Контрольный урок
Итого	<b>144/216</b>	<b>13/20</b>	<b>131/196</b>	

### Учебный план 4 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Опрос
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	10		10	
2.Хореографические данные	20		20	
<b>Классический танец:</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	Наблюдение
1.Exercise у станка	22	3	19	
2. Exercise на середине	18	2	16	
3.Allegro	14	1	13	
<b>Народный танец</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	Наблюдение
2. Народно-стилизованый танец	34	2	32	
<b>Современный танец:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	Наблюдение
1.Джаз танец	13	1	12	
2. Танец Модерн	13	1	12	
3.Contemporaries	8	1	7	
<b>Акробатика</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	Наблюдение
1. Базовая акробатика	20	1	19	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера	23	1	22	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство	4	1	3	
3.Сценический макияж	1	1		
4. Концертная деятельность	4		4	

<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>1</b>	Контрольный урок
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

### Учебный план 5 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Беседа
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	10		10	
2.Хореографические данные	20		20	
<b>Классический танец:</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	Наблюдение
1.Exercise у станка	20	3	17	
2. Exercise на середине	20	2	18	
3.Allegro	14	1	13	
<b>Народный танец:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	Наблюдение
1. Народно-стилизованый танец	34	4	30	
<b>Современный танец:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	Наблюдение
1.Джаз танец	10	1	9	
2. Танец Модерн	10	1	9	
3.Contemporaries	14	2	12	
<b>Акробатика</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Наблюдение
1. Базовая акробатика	10	1	9	
2. Парная акробатика	10	1	9	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера	21	1	20	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство	6	1	5	
3.Сценический макияж	1	1		
4. Концертная деятельность	4		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Диагностика

<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Контрольный урок
Итого	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### Учебный план 6 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Беседа
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	10		10	
2.Хореографические данные	20		20	
<b>Классический танец:</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	Наблюдение
1.Exercise у станка	17	3	14	
2. Exercise на середине	17	2	16	
3.Allegro	14	1	13	
<b>Народный танец:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	Наблюдение
1. Народно-стилизованый танец	34	4	30	
<b>Современный танец:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	Наблюдение
1.Джаз танец	10	1	9	
2. Танец Модерн	10	1	9	
3.Contemporaries	14	2	12	
<b>Акробатика:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Наблюдение
1. Базовая акробатика	10	1	9	
2. Парная акробатика	10	1	9	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера	27	1	26	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство	6	1	5	
3.Сценический макияж	1	1		
4. Концертная деятельность	4		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Контрольный урок
Итого	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

## Учебный план 7 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>3/1</b>	<b>3/1</b>		Беседа
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>30/32</b>		<b>30/32</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	10/12		10/12	
2.Хореографические данные	20/20		20/20	
<b>Классический танец:</b>	<b>48/54</b>	<b>6/6</b>	<b>42/48</b>	Наблюдение
1.Exercise у станка	17/19	3/3	14/16	
2. Exercise на середине	17/19	2/2	16/17	
3.Allegro	14/16	1/1	13/15	
<b>Народный танец:</b>	<b>34/36</b>	<b>4/4</b>	<b>30/32</b>	Наблюдение
1. Народно-стилизованый танец	34/36	4/4	30/32	
<b>Современный танец:</b>	<b>34/34</b>	<b>4/4</b>	<b>30/30</b>	Наблюдение
1.Джаз танец	10/10	1/1	9/9	
2. Танец модерн	10/10	1/1	9/9	
3.Contemporaries	14/14	2/2	12/12	
<b>Акробатика:</b>	<b>20/22</b>	<b>2/2</b>	<b>18/20</b>	Наблюдение
1. Базовая акробатика	10/12	1/1	9/11	
2. Парная акробатика	10/10	1/1	9/9	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>38/34</b>	<b>3/3</b>	<b>35/31</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера	27/23	1/1	26/22	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство	6/6	1/1	5/5	
3.Сценический макияж	1/1	1/1		
4. Концертная деятельность	4/4		4/4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6/2</b>		<b>6/2</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>3/1</b>		<b>3/1</b>	Контрольный урок
<b>Итого</b>	<b>216/216</b>	<b>22/20</b>	<b>194/196</b>	

## Продвинутый уровень обучения

### Учебный план 1 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Беседа
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	15		15	
2.Хореографические данные	35		35	
<b>Классический танец:</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	Наблюдение
1.Exercise у станка	18	3	15	
2. Exercise на середине	18	2	16	
3.Allegro	18	1	17	
<b>Современный танец:</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	Наблюдение
1.Contemporaries	36	2	34	
2.Импровизация	22	2	20	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера	39	1	38	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство	6	1	5	
3.Сценический макияж	1	1		
4. Концертная деятельность	4		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Контрольный урок
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

### Учебный план 2 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	15		15	

2.Хореографические данные	35		35	
<b>Классический танец:</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	Наблюдение
1.Exercise у станка	18	3	15	
2. Exercise на середине	18	2	16	
3.Allegro	18	1	17	
<b>Современный танец:</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	Наблюдение
1.Contemporaries	36	2	34	
2.Импровизация	22	2	20	
<b>Формирование репертуара:</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера	39	1	38	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство	6	1	5	
3.Сценический макияж	1	1		
4. Концертная деятельность	4		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Контрольный урок
Итого	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

### Учебный план 3 года обучения

Название блока	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
<b>Физическая подготовка (ФП):</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Наблюдение
1.Общая физическая подготовка	15		15	
2.Хореографические данные	35		35	
<b>Классический танец:</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	Наблюдение
1.Exercise у станка	18	3	15	
2. Exercise на середине	18	2	16	
3.Allegro	18	1	17	
<b>Современный танец:</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	Наблюдение
1.Contemporaries	36	2	34	
2.Импровизация	22	2	20	

<b>Формирование репертуара:</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>47</b>	Конкурсы, отчетный концерт
1. Постановка и репетиция номера	39	1	38	
2. Сценическое движение и актёрское мастерство	6	1	5	
3. Сценический макияж	1	1		
4. Концертная деятельность	4		4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Творческая работа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Контрольный урок
Итого	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

*Календарное планирование по годам обучения*

**Стартовый уровень. 1 год обучения**

№	Темы занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
	<b>Вводное занятие</b>	2									2
1	<b>Ритмика:</b>										32
	Ритмичные песенки	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16
	Подвижные игры	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
2	<b>Детский танец:</b>										10
	Хореографическая азбука	-	1	-	-	1	1	-	1	-	4
	Игровые этюды	1	-	1	-	-	-	1	-	-	3
	Танцевальные этюды	-	1	-	1	-	1	-	-	-	3
3	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										10
	Общая физическая подготовка	-	1	-	-	1	-	-	1	-	3
	Хореографические данные	1	-	2	-	1	1	1	-	1	7
4	<b>Формирование репертуара:</b>										12
	Постановка и репетиция номера	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
	Сценическое движение и актёрское мастерство	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
	Концертная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	<b>Промежуточная аттестация</b>				2				2		4
	<b>Итоговое занятие</b>									2	2



	Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
--	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Стартовый уровень. 2 год обучения

№	Темы занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
	<b>Вводное занятие</b>	2									2
1	<b>Ритмика:</b>										20
	Ритмичные песенки	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
	Подвижные игры	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Основы музыкальных знаний	-	1	1	-	1	1	-	-	-	4
2	<b>Детский танец:</b>										34
	Хореографическая азбука	1	2	1	1	1	2	2	1	1	12
	Игровые этюды	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	Танцевальные этюды	1	1	2	2	2	1	1	1	1	12
3	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										48
	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	2	2	20
	Хореографические данные	4	3	3	3	3	3	3	3	3	28
4	<b>Формирование репертуара:</b>										34
	Постановка и репетиция номера	3	2	3	2	3	2	3	2	4	24
	Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
	Концертная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	<b>Промежуточная аттестация</b>				2				2		4
	<b>Итоговое занятие</b>									2	2
	Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

### Стартовый уровень. 3 год обучения

№	Темы занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
---	--------------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	-------

	<b>Вводное занятие</b>	2									2
1	<b>Ритмика:</b>										20
	Ритмичные песенки	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
	Подвижные игры	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Основы музыкальных знаний	-	1	1	-	1	1	-	-	-	4
2	<b>Детский танец:</b>										34
	Хореографическая азбука	1	2	1	1	1	2	2	1	1	12
	Игровые этюды	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	Танцевальные этюды	1	1	2	2	2	1	1	1	1	12
3	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										48
	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	2	2	20
	Хореографические данные	4	3	3	3	3	3	3	3	3	28
4	<b>Формирование репертуара:</b>										34
	Постановка и репетиция номера	3	2	3	2	3	2	3	2	4	24
	Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
	Концертная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	<b>Промежуточная аттестация</b>				2				2		4
	<b>Итоговое занятие</b>									2	2
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

### Стартовый уровень. 4 год обучения

№	Темы занятий										Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	<b>Вводное занятие</b>	3									3
1	<b>Ритмика:</b>										20
	Ритмичные песенки	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
	Подвижные игры	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Основы музыкальных знаний	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
2	<b>Детский танец:</b>										32
	Хореографическая азбука	2	1	1	1	2	1	2	1	1	12
	Игровые этюды	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
	Танцевальные этюды	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
3	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										48
	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	2	20
	Хореографические данные	3	4	3	3	3	3	3	3	3	28
	<b>Формирование репертуара:</b>										32

4	Постановка и репетиция номера	2	3	3	1	3	2	3	3	2	22
	Сценическое движение и актёрское мастерство	-	1	1	-	1	1	1	1	-	6
	Концертная деятельность	-	-	1	1	-	-	-	1	1	4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				3				3		6
	<b>Итоговое занятие</b>									3	3
	Всего	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

### Базовый уровень. 1 год обучения

№	Темы занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
	<b>Вводное занятие</b>	2									2
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										28
	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
	Хореографические данные	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	<b>Классический танец:</b>										20
	Exercise у станка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Exercise на середине	-	1	1	1	1	1	1	1	-	7
	Allegro	-	-	1	1	-	-	-	1	1	4
3	<b>Народный танец:</b>										20
	Народно-сценический танец	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20
4	<b>Современный танец:</b>										26
	Джаз-модерн танец	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26
5	<b>Акробатика:</b>										10
	Базовая акробатика	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
6	<b>Формирование репертуара:</b>										32
	Постановка и репетиция номера	2	3	2	2	1	3	2	2	2	19
	Сценическое движение и актёрское мастерство	-	2	-	-	1	2	1	1	1	8
	Сценический макияж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Концертная деятельность			1	1	1		1			4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	2			2	-	4
	<b>Итоговое занятие</b>									2	2
	Всего	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

### Базовый уровень. 2 год обучения

№	Темы занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
	<b>Вводное занятие</b>	2									2
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										30
	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
	Хореографические данные	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
2	<b>Классический танец:</b>										20
	Exercise у станка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Exercise на середине	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Allegro	-	-	1	1	-	-	-	1	1	4
3	<b>Народный танец:</b>										18
	Народно-сценический танец	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	<b>Современный танец:</b>										26
	Джаз-модерн танец	3	3	3	2	3	3	3	3	3	26
5	<b>Акробатика</b>										10
	Базовая акробатика	2	1	1	1	1	1	2	1	-	10
6	<b>Формирование репертуара:</b>										32
	Постановка и репетиция номера	2	3	2	3	1	3	2	1	2	19
	Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	-	-	1	2	1	1	1	8
	Сценический макияж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Концертная деятельность			1	1	1		1			4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	2			2	-	4
	<b>Итоговое занятие</b>									2	2
	Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

### Базовый уровень. 3 год обучения

№	Темы занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
	<b>Вводное занятие</b>	2/2									2
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										30/30
	Общая физическая подготовка	1/1	1/1	1/1	2/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	10/10

	Хореографические данные	3/2	3/3	3/3	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	1/2	20/20
2	<b>Классический танец:</b>										20/56
	Ехercise у станка	-/3	1/3	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	8/20
	Ехercise на середине	-/3	1/3	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	8/20
	Allegro	-/1	-/2	1/2	1/2	-/2	-/2	-/2	1/2	1/1	4/16
3	<b>Народный танец:</b>										18/34
	Народно-стилизированный танец	2/3	3/4	2/4	2/4	2/3	3/4	2/4	1/4	1/4	18/34
4	<b>Современный танец:</b>										26/34
	Джаз танец	1/2	2/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/1	1/1	1/1	10/13
	Танец модерн	2/2	1/1	1/1	1/2	1/2	1/2	1/1	1/1	1/1	10/15
	Contemporaries	-	-	-	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	6/6
5	<b>Акробатика:</b>										10/20
	Базовая акробатика	1/2	1/2	1/3	1/2	1/2	1/2	2/2	1/2	1/3	10/20
	Парная акробатика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	<b>Формирование репертуара:</b>										32/34
	Постановка и репетиция номера	3/2	2/2	3/3	2/2	2/2	4/4	2/3	2/2	3/3	23/23
	Сценическое движение и актёрское мастерство	-	1/1	-	-	-	-	1/2	1/2	1/1	4/6
	Сценический макияж	1/1	-	-	-	-	-	-	-	-	1/1
	Концертная деятельность			1/1	1/1	1/1		1/1			4/4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	2/2			2/2	-	4/4
	<b>Итоговое занятие</b>									2/2	2/2
	Всего	<b>16/24</b>	<b>16/24</b>	<b>16/24</b>	<b>16/24</b>	<b>16/24</b>	<b>16/24</b>	<b>16/24</b>	<b>16/24</b>	<b>16/24</b>	<b>144/216</b>

**Базовый уровень. 4 год обучения**

№	Темы занятий										Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	<b>Вводное занятие</b>	3									3
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										30
	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
	Хореографические данные	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
2	<b>Классический танец:</b>										54
	Exercise у станка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	22
	Exercise на середине	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Allegro	1	1	1	1	2	2	2	2	2	14
3	<b>Народный танец:</b>										34
	Народно-стилизованый танец	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
4	<b>Современный танец:</b>										34
	Джаз танец	1	1	1	1	2	2	2	2	1	13
	Танец модерн	-	2	2	2	1	3	1	1	1	13
	Contemporaries	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	<b>Акробатика</b>										20
	Базовая акробатика	3	2	2	3	1	2	3	2	2	20
6	<b>Формирование репертуара:</b>										32
	Постановка и репетиция номера	3	3	3	2	2	3	2	3	2	23
	Сценическое движение и актёрское мастерство	-	1	-	-	-	-	1	-	2	4
	Сценический макияж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Концертная деятельность			1	1	1		1			4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	3			3	-	6
	<b>Итоговое занятие</b>									3	3
	Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	144

### Базовый уровень. 5 год обучения

№	Темы занятий										Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	<b>Вводное занятие</b>	3									3
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										30
	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
	Хореографические данные	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
2	<b>Классический танец:</b>										54
	Exercise у станка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	20

	Exercise на середине	2	2	2	2	3	3	2	2	2	20
	Allegro	1	1	2	1	1	2	2	2	2	14
3	<b>Народный танец:</b>										34
	Народно-стилизованый танец	3	4	4	4	3	4	4	4	4	34
4	<b>Современный танец:</b>										34
	Джаз танец	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	Танец модерн	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	Contemporaries	2	2	2	1	1	2	2	1	1	14
5	<b>Акробатика</b>										20
	Базовая акробатика	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
	Парная акробатика	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
6	<b>Формирование репертуара:</b>										32
	Постановка и репетиция номера	-	2	3	5	3	3	3	2	-	21
	Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	-	-	-	1	1	1	1	6
	Сценический макияж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Концертная деятельность			1	1	1				1	4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	3			3	-	6
	<b>Итоговое занятие</b>									3	3
	Всего	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

### Базовый уровень. 6 год обучения

№	Темы занятий										Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	<b>Вводное занятие</b>	3									3
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										30
	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
	Хореографические данные	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
2	<b>Классический танец:</b>										48
	Exercise у станка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	17
	Exercise на середине	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17
	Allegro	1	1	1	2	2	2	2	2	2	14
3	<b>Народный танец:</b>										34
	Народно-стилизованый танец	3	4	4	4	4	6	4	3	2	34
4	<b>Современный танец:</b>										34
	Джаз танец	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	Танец модерн	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	Contemporaries	1	2	2	2	1	2	2	1	1	14

5	<b>Акробатика</b>										20
	Базовая акробатика	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
	Парная акробатика	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
6	<b>Формирование репертуара:</b>										38
	Постановка и репетиция номера	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
	Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	-	-	-	1	1	1	1	6
	Сценический макияж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Концертная деятельность			1	1	1				1	4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	3			3	-	6
	<b>Итоговое занятие</b>									3	3
	Всего	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

### Базовый уровень. 7 год обучения

№	Темы занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
	<b>Вводное занятие</b>	3/1									<b>3/1</b>
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										30/ 32
	Общая физическая подготовка	1/1	1/1	1/1	2/2	1/2	1/2	1/1	1/1	1/1	10/12
	Хореографические данные	2/2	3/3	3/3	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	20/20
2	<b>Классический танец:</b>										48/54
	Ехercise у станка	1/2	2/3	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	17/19
	Ехercise на середине	1/2	2/2	2/3	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	17/19
	Allegro	1/1	1/1	1/2	1/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	14/16
3	<b>Народный танец:</b>										34/36
	Народно-стилизированный танец	3/4	4/4	4/4	4/4	4/4	5/4	4/4	3/4	3/4	34/36
4	<b>Современный танец:</b>										34/34
	Джаз танец	1/1	2/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	10/10
	Танец модерн	2/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	10/10
	Contemporaries	2/2	2/2	2/1	2/1	1/1	2/1	1/2	1/2	1/2	14/14
5	<b>Акробатика:</b>										20/22
	Базовая акробатика	1/1	1/1	1/2	1/2	2/1	1/1	1/2	1/1	1/1	10/12
	Парная акробатика	1/1	1/1	2/1	1/1	1/1	1/2	1/1	1/1	1/1	10/10
6	<b>Формирование репертуара:</b>										38/34



	Постановка и репетиция номера	3/2	3/2	3/2	3/2	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	27/23
	Сценическое движение и актёрское мастерство	1/1	1/1	-	1/1	-	1/1	1/1	1/1	-	6/6
	Сценический макияж	1/1	-	-	-	-	-	-	-	-	1/1
	Концертная деятельность			1/1	1/1	1/1				1/1	4/4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	3/1			3/1	-	6/2
	<b>Итоговое занятие</b>									3/1	3/1
	Всего	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

### Продвинутый уровень. 1 год обучения

№	Темы занятий										Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>									<b>1</b>
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										50
	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
	Хореографические данные	5	5	4	4	4	4	3	3	3	35
2	<b>Классический танец:</b>										54
	Ехercise у станка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Ехercise на середине	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Allegro	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	<b>Современный танец:</b>										58
	Contemporaries	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	Импровизация	2	2	2	3	3	3	3	2	2	22
4	<b>Формирование репертуара:</b>										50
	Постановка и репетиция номера	3	5	6	4	4	4	5	4	4	39
	Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	-	-	-	1	1	1	1	6
	Сценический макияж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Концертная деятельность			1	1				1	1	4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	1			1	-	2
	<b>Итоговое занятие</b>									1	1
	Всего	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

### Продвинутый уровень. 2 год обучения

№	Темы занятий										Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>									<b>1</b>
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										50
	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
	Хореографические данные	5	5	4	4	4	4	3	3	3	35
2	<b>Классический танец:</b>										54
	Exercise у станка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Exercise на середине	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Allegro	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	<b>Современный танец:</b>										58
	Contemporaries	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	Импровизация	2	2	2	3	3	3	3	2	2	22
4	<b>Формирование репертуара:</b>										50
	Постановка и репетиция номера	3	5	6	4	4	4	5	4	4	39
	Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	-	-	-	1	1	1	1	6
	Сценический макияж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Концертная деятельность			1	1				1	1	4
	<b>Промежуточная аттестация</b>				-	1			1	-	2
	<b>Итоговое занятие</b>									1	1
	Всего	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

### Продвинутый уровень. 3 год обучения

№	Темы занятий										Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>									<b>1</b>
1	<b>Физическая подготовка (ФП):</b>										50
	Общая физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
	Хореографические данные	5	5	4	4	4	4	3	3	3	35
2	<b>Классический танец:</b>										54
	Exercise у станка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Exercise на середине	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Allegro	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	<b>Современный танец:</b>										58
	Contemporaries	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	Импровизация	2	2	2	3	3	3	3	2	2	22
4	<b>Формирование репертуара:</b>										50
	Постановка и репетиция номера	3	5	6	4	4	4	5	4	4	39

Сценическое движение и актёрское мастерство	1	1	-	-	-	1	1	1	1	6
Сценический макияж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Концертная деятельность			1	1				1	1	4
<b>Промежуточная аттестация</b>				-	1			1	-	2
<b>Итоговое занятие</b>									1	1
Всего	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Ритмика

#### Теория

**Ритмика** – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика улучшает гибкость, тонус тела, развивает мускулы. Ритмика помогает в формировании хорошей осанки, равновесия и координации. Детская танцевальная ритмика пробуждает осознание красоты. Танец развивает уверенность и самоуважение. Танец улучшает восприимчивость, понимание, способность к оценке других, помогает научиться уважать их - как за сходства, так и за отличия.

**Цель** занятий ритмикой у детей: научить ребенка чувствовать свое тело, выражать чувства с помощью движений; помочь ребенку стать менее скованным и стеснительным.

**Особенность** детской танцевальной ритмики: детская хореография развивает не только физические способности молодого организма, но и выстраивает творческие основы личности: сочетание музыки, движений и драматического искусства вырабатывает художественный вкус ребенка, а также способствует развитию его общей культуры и интеллекта.

Блок «Ритмика» включает в себя разделы: ритмичные песенки, подвижные игры, основы музыкальных знаний.

#### 1.1. Ритмичные песенки

##### Теория

Для лучшего усвоения материала песни исполняются не только автором этой песни, но и детьми, как вместе с автором, так и отдельно под музыку.

Кроме того, все слова песен необходимо проговаривать с детьми, чтобы до их слуха доходила вся информация, а не частично.

##### Практика (Приложение 7)

Стартовый уровень. 1 год обучения

1. «Разминка Малышарики»

2. «Большие и маленькие ножки»
3. «Милашки»
4. «На носок»

Стартовый уровень. 2 год обучения

1. «Головами покиваем»
2. «Вперёд 4 шага»
3. «Кружись»
4. «Шире круг»

Стартовый уровень. 3 год обучения

1. «Шагали стулья»
2. «Три хлопка»
3. «Мы пойдём сначала вправо»
4. «1,2,3 на носочки»

Стартовый уровень. 4 год обучения

1. «Танец зебрика»
2. «У оленя дом большой»
3. «Арам-зам-зам»
4. «Соку бача»

## **1.2. Подвижные игры**

### **Теория**

Слияние игр и танца дает детям дополнительный импульс, интерес к танцу и вообще к творчеству. То, что до игры могло казаться скучными упражнениями для воплощения неясного будущего, прорисованного только в голове у преподавателя, после игры, как на занятии, так и вне сада, приобретает совсем другой смысл. Становится средством достижения веселья, самореализации в группе сверстников. Занимаясь и далее на занятиях хореографии, ребенок будет в большей степени радоваться выступлениями и получать от них больше пользы в виде раскрепощения, приобретения уверенности в себе, так как и концерт, и соревнования покажутся им в какой-то степени тоже игрой.

### **Практика (Приложение 8)**

*Стартовый уровень. 1 год обучения*

1. «Найди свою пару»
2. «Совушка»
3. «Лошадки»
4. «Линеечка»
5. «Рыбаки и рыбки»
6. «Змея»

*Стартовый уровень. 2 год обучения*

1. «Коршун и наседка»
2. «Плетень»
3. «Иголлка и нитка»
4. «Запрещённое движение»
5. «Тихо – громко»

6. «Фигуры»

*Стартовый уровень. 3 год обучения*

1. «Паровозик, копна, гусеница»
2. «Фантазёры»
3. «Два и три»
4. «Перекаты»
5. «Эхо»
6. «Пять шагов»

*Стартовый уровень. 4 год обучения*

1. «Воротца»
2. «Не зевай!»
3. «Повтори наоборот»
4. «Зеркало»
5. «Мышеловка»
6. «Части тела»

### **1.3. Основы музыкальной знаний**

Музыке, как средству этического воздействия, отдается предпочтение перед всеми остальными объектами чувственного восприятия. Ведь даже одна мелодия без сопровождения ее словами, включает в себе этические свойства. Между тем, как ни краски, на запахи, ни вкусовые ощущения ничего подобного в себе не заключают. Изначально музыка воспринимается ребёнком как внешний фактор и лишь после ознакомления и привыкания к ней может воспроизвестись в ощущениях и мыслях. Дошкольный возраст – период, когда закладываются первоначальные способности, обуславливающие возможность приобщения ребенка к различным видам деятельности. В этом возрасте дети открыто воспринимают различные виды искусства. Что касается области музыкального развития, то именно здесь встречаются примеры раннего проявления музыкальности, и задача педагога развить музыкальные способности ребенка, ознакомить ребенка с музыкой. Музыка обладает свойством вызывать активные действия ребенка. Он выделяет музыку из всех звуков и сосредотачивает на ней свое внимание. Следовательно, если музыка оказывает такое положительное влияние на ребенка уже в первые годы его жизни, то естественно необходимо использовать ее как средство педагогического воздействия. К тому же музыка предоставляет богатые возможности общения взрослого и ребенка, создает основу для эмоционального контакта между ними. На 2-4 годах обучения этому предмету уделяется особое место. Здесь формируется чувство ритма, музыкальность, слух. На остальных годах обучения музыкальные знания совершенствуются, но уже при усвоении таких предметов программы как народный танец, классический танец, современный танец, формирование репертуара.

#### **Практика**

*Стартовый уровень. 2 год обучения*

1. Ритм – организация музыки во времени (длинные и короткие звуки): на примере упражнения объясняем, что аналогично длинным и коротким движениям в музыке есть длинные и короткие звуки,

Упражнения:

- 1) Правой рукой прочертить 3 дугообразных линий над головой.
- 2) Попросить протянуть звук «о» от начала и до конца линий.
- 3) Найти длинные и короткие движения.

2. Динамические оттенки в музыке - степень громкости звучания музыки (форте и пиано): на примере упражнения, проверяем, как меняется движение при громком и тихом просчитывании.

Упражнения:

- 1) Выполнить подскок.
- 2) Выполнить подскок, просчитывая его тихо.
- 3) Выполнить подскок, просчитывая его громко.

3. Метроритм (сильная, слабая доли): на примере упражнения «марш», выделяем сильную и слабую доли, указываем, что на сильную долю движения более яркие и выразительные.

Упражнения:

- 1) Приподними согнутое правое колено, одновременно вынеси вперед левую руку.
- 2) Приподними согнутое левое колено, одновременно вынеси вперед правую руку.
- 3) Выполняй первое движение на счет «раз».
- 4) Выполняй второе движение на счет «два».
- 5) Движение на счет «раз» делай более выделяемым (делай шаг сильнее)

*Стартовый уровень. 3 год обучения*

1. Характер исполнения (легато, стакато): на примере упражнения объяснить, что есть связанное исполнение музыки и движения – legato, и отрывистое – staccato.

Упражнения:

- 1) Начертить рукой круг не прерываясь.
- 2) Начертить рукой круг – чёрточками.

2. Темп или скорость: на примере движения объяснить понятия быстро allegro, умеренно – andante, медленно - adagio.

Упражнения:

- 1) выполнить несложную комбинацию;
- 2) протанцевать быстро, умеренно, медленно.

3. Понятие такта: на примере упражнения объяснить, что такое такт, что его занимают половинные ноты 1/2 такта, четвертные ноты занимают 1/4 такта, восьмые ноты занимают 1/8 такта, шестнадцатые ноты занимают 1/16 такта.

Такт – расстояние от одной сильной доли до следующей.

Упражнения:

- 1) Пропеть песенку «вышла курочка гулять».
- 2) Прохлопать на 2/4, на 4/4, 8/4, 16/4.
- 3) Разделить детей на разные 6 групп

4) Раздать, кто будет пропевать, кто считать целые, половинные, четвертные, восьмые и шестнадцатые.

4. Музыка и такт – на примере упражнения научиться определять размер музыкального произведения

Музыкальным размером называют количество долей определенной длительности, образующих такт

Упражнения:

- 1) предлагается несколько произведений разного размера (вальс, полька, полонез, джаз)
- 2) Просчитывается каждое произведение (от простого к сложному)

*Стартовый уровень. 4 год обучения*

1. эмоциональная выразительность – на примере упражнений объясняется, какой бывает характер музыки и как внутри музыки изменяется интонация.

Упражнения:

- 1) Пропеть песенку «Во поле берёза стояла»
- 2) Пропеть песенку в разных характерах – весело, грустно, торжественно, задумчиво и т.д.
- 3) Включит на прослушивание марши – торжественный, траурный, весёлый
- 4) Определить характер.
- 5) Отметить, как выразительность музыки меняется, как и в языке.

2. Музыкальные инструменты – на примере прослушивания разных музыкальных произведений, определить инструмент, на котором оно исполняется.

3. Музыка и танец – жанры: на примере прослушивания разных музыкальных произведений научиться определять жанровую разновидность

Упражнения:

Определить по прослушивании музыкальных произведений, где песня (колыбельная, частушка, плясовая, т. д.), танец (вальс, полька, менуэт, полонез, мазурка, гопак, хоровод), марш (праздничный, спортивный, военный, шуточный, траурный, игрушечный).

4. Анализ музыки: по плану упражнения сделать характеристику музыки.

Упражнения:

Определить:

- 1) темп (быстрый, медленный, умеренный),
- 2) силу звучания (громко, тихо),
- 3) мелодию (плавная, скачкообразная),
- 4) ритм (ровный, пунктирный);
- 5) характер (веселый, грустный, торжественный.)
- 6) жанр (вальс, полька, джаз.)

## Раздел 2. Детский танец

### Теория

Детский танец имеет свою специфику и особенности. Все согласятся, что главное в нем – не безупречно освоенная техника, а творческий подход и заинтересованность ребенка. Первое и самое главное в обучении пластике – будь то детский танец буги-вуги или любой другой – это поймать и удержать детское любопытство. И если заинтересовать ребенка можно довольно легко (ведь малыши всегда стремятся к чему-то новому), то с удержанием внимания на обучении могут возникнуть проблемы, так как в таком возрасте достаточно быстро все надоедает. А ведь любопытство – ключевая составляющая любой детской деятельности. Добиться нужного эффекта можно, постоянно меняя либо направление, либо подход. Например, интересны будут студии, где ведется комплексное обучение различным стилям. Тогда ребенок сможет изучать попеременно то детский танец живота, то джаз-модерн, то клубные и спортивные направления. Это помогает не только заинтересовывать его чем-то новым и необычным, но и выявлять склонности к какому-то определенному направлению. Ведь если ребенок полюбит восточные мелодии, ему будет гораздо приятнее перевестись в группу, где занимаются только этим.

Детский танец предполагает также и особую методику преподавания. Всем известно, что малыши лучше всего учатся чему-либо, если это преподносится в игровой форме. Поэтому на занятиях можно устраивать соревнования, включать в танец какие-то веселые движения. Можно также предлагать ребенку самостоятельно что-либо придумывать и организовывать, ведь это стимулирует его развитие.

Раздел детский танец включает в себя Хореографическую азбуку, Игровые этюды, Танцевальные этюды.

### 2.1. Хореографическая азбука

Этот раздел предназначен для введения ребёнка в «большую школу» хореографии, здесь не изучается танец как отдельный предмет, а осваиваются только его элементы.

#### Практика

*Стартовый уровень. 1 год обучения*

Подготовительные упражнения:

- полувыворотные позиции ног
- наклоны и перегибы корпуса
- перенос тела с ноги на ногу
- упражнения на развороты стоп из позиций в позицию
- шаги и бег на полупальцах, на пяточках, с высоким подниманием колена
- приставные шаги
- приседания
- подскоки
- галоп
- простые прыжки.



### *Стартовый уровень. 2 год обучения*

Освоение элементов классического танца через партерный экзерсис (все элементы выполняются в положениях сидя и лёжа на полу).

- позиции ног
- сгибание ног (приседание)
- скольжение стопы по полу
- маленький бросок ноги на воздух
- круги ногой
- положение согнутой ноги у колена другой
- медленное поднимание ног
- большие броски

### *Стартовый уровень. 3 год обучения*

Элементы классического танца:

- правильная постановка корпуса, позиции ног и рук.
- поклон с элементами классического танца
- Demi-plie в I, II, III, IV, V и VI позициях. (на середине зала, как само понятие «маленькое приседание»).
- Battementstendus по VI и I позиций вперед, в сторону, назад
- passeparterre – проведение ноги вперед и назад через I позицию;
- понятие направлений en de hors et en dedans.
- Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Battementtendujete по I и V позициям в сторону, вперед, назад;
- Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с Demi-plie

Элементы народного танца:

- положения ног и рук
- гармошка
- припадание
- ходы
- моталочка
- верёвочка
- ковырялочка
- притопы

### *Стартовый уровень. 4 год обучения*

Элементы классического танца у станка:

- правильная постановка корпуса, позиции ног и рук.
- поклон с элементами классического танца
- Demi-plie в I, II, III, IV, V и VI позициях. (на середине зала, как само понятие «маленькое приседание»).
- Battementstendus по VI и I позиций вперед, в сторону, назад
- passeparterre - проведение ноги вперед и назад через I позицию;

- понятия направлений en dehors et en dedans.
- Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Battement tendu jete По I и V позициям в сторону, вперед, назад;
- Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с Demi-plie

Элементы джазового танца:

- поза коллапса
- изоляция и бицентриа: крест, квадрат, круг
- Подготовка к джазовой волне в сторону и вперед
- Пранс (Prance)
- Подготовка к роллу (rollup, rolldown)
- Подготовка к слайду
- Подготовка к перекату
- Спиральные скручивания на полу
- Поза эмбриона – сворачивание и разворот.

## 2.2. Игровые этюды

Главная особенность игровых этюдов – это наличие небольшого сюжета и элемента импровизации. Этюды должны быть содержательными, чтоб дети извлекали из них полезную информацию, мораль.

Педагог медленно с паузами после каждого слова – действия, читает текст. Обучающиеся изображают услышанное.

### **Практика (Приложение 9)**

*Стартовый уровень. 1 год обучения*

- «Чайник»
- «Заготавливаем капусту»
- «Стирка».

*Стартовый уровень. 2 год обучения*

- «Ниточка к иголочке»
- «Надо чистым быть»
- «Варим кашу».

*Стартовый уровень. 3 год обучения*

- «Путешествие в Африку»
- «Летаем, плаваем, едем»
- «Птичий двор».

*Стартовый уровень. 4 год обучения*

- «Глаголы исключения»
- «Разные настроения»
- «Три характера»

## **2.3. Танцевальные этюды.**

Это особенный раздел занятий, его можно назвать творческий не только для детей, но и для педагога. Дело в том, что этот раздел напрямую связан с

постановочной работой. Основываясь на предстоящий репертуар (Приложение 10), педагог предлагает детям небольшой этюд, целью которого является проучивание основных движений и рисунков будущей постановки.

### **Раздел 3. Физическая подготовка (ФП)**

В процессе занятий хореографией, естественно, развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов необходимо целенаправленное развитие нужных качеств, базируясь на современных научно-методических основах, разработанных в спорте.

#### **3.1. Общая физическая подготовка**

##### **Теория**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость) в их гармоничном сочетании. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Сила – это способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. Основной задачей силовой подготовки является пропорциональное развитие всех мышечных групп человека. Для этого подбираются физические упражнения на основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, туловища, мышц таза и нижних конечностей.

Основным методом, позволяющим воспитывать силу, является метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа. Этот метод позволяет одновременно улучшать показатели силы и увеличивать мышечную массу, что особенно важно для молодого растущего организма.

Подбираются упражнения на различные группы мышц, вес отягощения которых не превышает 10-12 П.М. (П.М. – повторный максимум, т.е. количество повторений, которое может выполнить занимающийся в данном упражнении). Сначала прорабатывается одна группа мышц (2-3 подхода в одной серии между подходами – полный отдых), количество серий – 3-4. Отдых между сериями 10-15 мин. Затем переходят к другой мышечной группе и аналогичным образом прорабатывают ее. В одном занятии можно проработать 3-4 мышечные группы. Упражнения на силу рекомендуется сочетать с упражнениями на растягивание.

По мере того как вес отягощения становится привычным и с ним уже можно выполнить 15-18 повторений, его увеличивают, чтобы можно было сделать с этим весом 10-12 повторений.

Выносливость – это способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности. В основе методики воспитания общей выносливости лежит двигательная деятельность циклического характера: ходьба, бег, прыжки и т.д.

Одним из основных подходов в воспитании общей выносливости является метод равномерного непрерывного упражнения. Работу необходимо начинать с 10-15-минутного равномерного бега, постепенно увеличивая его продолжительность до 30-40 мин. Эта методика направлена на развитие сердечнососудистой и дыхательных систем, развивает и совершенствует аэробные механизмы энергообеспечения.

Для более подготовленных можно использовать метод переменного непрерывного упражнения. Основу его составляет переменный бег по пересеченной местности. Равномерный бег сочетается с ускорениями, быстрой ходьбой, бегом в гору, под гору и т.п. Продолжительность – от 10 до 30 мин. Работа направлена на совершенствование сердечнососудистой системы.

### **Теория**

**Быстрота** – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Это сложное качество, которое характеризуется: временем простой и сложной двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения. В практике физического воспитания к развитию этих форм проявления быстроты подходит в основном комплексное использование игр: подвижные, спортивные (футбол, баскетбол и др.). Но в отдельных случаях целенаправленно воздействуют на те или иные составляющие быстроты. Для воспитания быстроты простой двигательной реакции используют метод повторного выполнения двигательных действий по звуковому сигналу в разминке (остановки, выпрыгивания, рывки, приседания и т.п.).

Для воспитания скорости движений используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. При этом необходимо учитывать следующие факторы:

- техника упражнения должна быть освоена без ошибок и выполняться легко и свободно;
- при выполнении упражнения внимание занимающегося направлено не на технику выполнения упражнения, а на скорость его выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость выполнения не снижалась.

**Ловкость** – это способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

Для воспитания ловкости в основном используется метод повторного упражнения. Подбираются упражнения, которые способствуют развитию ловкости:

- изучение совершенно новых форм движений;
- выполнение освоенных движений, но в различных необычных условиях (обычный прыжок в длину с места, правым (левым) боком, спиной вперед, из приседа, со взмахом рук и без и т.п.);
- упражнения на совершенствование точности движений в пространстве, во времени и по усилиям (прыжки с места на точность, бросание набивного мяча различного веса, метание малого мяча в цель, выполнение упражнения в заданное время);
- упражнения на совершенствование чувства равновесия в различных условиях опоры (выполнение упражнений на широкой плоскости

- гимнастической скамейки, а затем на узкой; прыжковые упражнения на одной ноге, двух, попеременно с одной на другую и т.п.);
- упражнения, в которых в зависимости от создаваемой ситуации или сигнала необходимо быстро менять направление движения;
  - упражнения, в которых расслабление сменяется быстрым напряжением мышц и наоборот;

### **Практика**

Упражнения выполняются на всех уровнях программы от простого к сложному и подбираются педагогом согласно физической подготовки группы, постепенно усложняя их или увеличивая количество повторов.

#### *Стартовый уровень*

1. Разминка корпуса на месте: наклоны головы, круговые и маховые движения рук (кисти, локти, плечи), наклоны корпуса, круговые движения бедра, маленькие приседания, поочередный и полный подъём на полупальцы.

2. Ходьба в продвижении: на целой стопе, на целой стопе в маленьком приседании, ходьба в полном приседании, на полупальцах, на пяточках, на внешнем ребре стопы, с подъёмом бедра, с захлестом голени, координированный шаг.

3. Бег: умеренный бег, бег с ускорением, бег с подъёмом бедра, бег с захлестом голени.

4. Прыжки на месте и в продвижении: на двух ногах (простой, с поджатыми назад, с поджатыми назад, разножка, прыжок из полного приседания простой, прыжок из полного приседания в разножку); на одной ноге (без перемены и с переменной ног)

5. Силовые упражнения: подъём корпуса (полный и неполный), подъём ног, подъём спины, планка на двух руках, планка на одной руке, отжимания на коленях и в планке.

#### *Базовый и продвинутый уровень:*

1. Разминка корпуса на месте: наклоны головы, круговые и маховые движения рук (кисти, локти, плечи), наклоны корпуса, круговые движения бедра, маленькие приседания, поочередный и полный подъём на полупальцы.

2. Ходьба в продвижении: на целой стопе, на целой стопе в маленьком приседании, ходьба в полном приседании, на полупальцах, на пяточках, на внешнем ребре стопы, с подъёмом бедра, с захлестом голени, координированный шаг, с подъёмом ноги на 90 градусов.

3. Бег: умеренный бег, бег с ускорением, бег с подъёмом бедра, бег с захлестом голени,

4. Прыжки на месте и в продвижении: на двух ногах (простой, с поджатыми назад, с поджатыми назад, разножка, прыжок из полного приседания простой, прыжок из полного приседания в разножку); на одной ноге (без перемены и с переменной ног), галоп, галоп с продвижением, подскоки на 1й ноге, прыжок в складку с прямыми ногами, прыжок «пистолет», прыжок с выносом ноги на на 90 градусов, прыжки в шпагаты.

5. Силовые упражнения: подъём корпуса (полный и неполный), подъём ног, подъём спины, планка на двух руках, планка на одной руке, отжимания на коленях и в планке, выпады, приседания.

### **3.2. Специальная физическая подготовка. Хореографические данные** **Теория**

Занятия хореографией увеличивают объем и силу мышц, улучшают их эластичность, растяжимость. Включение в работу многих групп мышц тренирует, в свою очередь, центральную нервную систему. Кроме того, развиваются и улучшаются физиологические функции организма. Однако иногда выработке специальных навыков для исполнения танцев препятствуют недостатки физического развития участников. Это в основном чрезмерная сопротивляемость связок и двусуставных мышц задней поверхности бедра, слабое развитие некоторых мышц, недостаточно развитая координация движений. Правильная методика обучения позволяет постепенно справиться с этими дефектами, но это требует длительного времени и кропотливого труда.

В хореографии для развития данных зачастую использую партерную гимнастику и статичные движения в положении стоя.

Упражнения выполняются на всех уровнях программы от простого к сложному и подбираются педагогом согласно хореографической подготовки группы, постепенно усложняя их или увеличивая количество повторов.

1. Упражнения для развития стопы сидя или лёжа на полу:

- сокращение и натяжение,
- выворотное положение стопы,
- круговые движение стопы
- скольжение стопы по полу,
- качелька на взъёмах;
- горка на взъёмах.

2. Упражнения для подвижности и растяжения коленного сустава сидя или лёжа на полу:

- сгибание и разгибание ног в колени:
- сгибание ноги и вынос на 90 градусов:
- подъёмы прямой ноги.

3. Упражнения для подвижности и растяжения бедра, сидя или лёжа на полу:

- маленькое сгибание колен по первой позиции
- круговые движения согнутой ноги на 90 градусов;
- круговые движения прямой ноги на 45 и 90 градусов;
- раскрытое положение ног в бабочке;
- раскрытое положение ног в разножке;
- положение лягушка.

4. Упражнение на растяжения мышц ног и спины:

- складка к прямым ногам с разными положениями стоп;
- складка в положении бабочка;

- складка к раскрытым ногам сидя на полу:
  - полушпагаты и шпагаты;
  - полумост и мост;
  - «змейка»;
  - «коробочка»;
  - «скорпион»;
  - «лодочка»
  - «дельфинчик»:
  - подъёмы ног лежа на животе;
  - круговые движения ног лёжа на животе
  - «флажок» сидя на полу вперёд и в сторону.
5. Упражнения для растяжения спины и ног, стоя, сохраняя равновесие:
- складка к закрытым ногам;
  - складка к открытым ногам;
  - горка или «собака мордой вниз»;
  - выпады на одну ногу;
  - вынос ноги в разные стороны;
  - «флажок».

## Раздел 4. Акробатика

### Теория

Один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

### Практика

*Базовый уровень. 1 год обучения*

1. Высокое равновесие согнув ногу вперёд.
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.
4. Стойка на лопатках.
5. Шпагаты.

*Базовый уровень. 2 год обучения*

1. «Колесо».

2. Стойка на голове (у опоры).
3. Стойка на руках (у опоры).
4. Мост.
5. Стойка на лопатках.
6. Стойка на руках опускание в мост (с поддержкой).
7. Прыжок со сменой ног.

*Базовый уровень. 3 год обучения*

1. Равновесие «ласточка»
2. Стойка на руках – кувырок вперёд.
3. Перекидка на 2 ноги.
4. Перекидка назад (дев.).
5. Рондат.
6. Переворот на 2 ноги.
7. Переворот на 1 ногу.
8. Стойка на голове.
9. «Разножка» на руках

*Базовый уровень. 4 год обучения*

1. С разбега два переворота вперед.
2. Перекидка назад (девочки).
3. Перекидка вперед (девочки).
4. Фляк.
5. Стойка на груди или предплечьях.
6. Переворот вперёд на одну и две ноги.
7. Равновесие в кольцо – девочки

*Базовый уровень. 5 год обучения*

1. Перекидка назад в шпагат
2. Мост с поднятой ногой
3. Равновесие с захватом ноги
4. Прыжок кольцом.
5. Прыжок с поворотом на 360 ° в шпагат

*Базовый уровень. 6 год обучения*

Базовая акробатика:

1. Поворот в стойке на руках
2. Перекидка назад из седа в стойку на руках

Парная акробатика:

1. Оттяжки на 2х и 1й ногах
2. Принятие веса на бедро, спину.
3. Обхваты
4. Перенос веса

*Базовый уровень. 7 год обучения*

1. Сальто.
2. Перекидка назад из седа.

Парная акробатика:

1. Стойка на спине в шпагат «Мельница»;



2. Берёзка на спине;
3. Разножка на спине;
4. Колесо через колени.

## **Раздел 5. Классический танец**

*Базовый уровень. 1 год обучения*

### **Теория и практика**

#### **Экзерсис у станка**

1. Позиции ног - I, II, III, V и IV.
2. Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III
3. Demi-plie в I, II, III, V и IV позициях.
4. Battement tendu:
  - а) По I позиции в сторону, вперед, назад;
  - б) По V позиции в сторону, вперед, назад;
  - в) passé par terre - проведение ноги вперед и назад через I позицию;
5. понятие направлений en dehors et en dedans.
6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
7. rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Battement tendu jete:
  - а) По I и V позициям в сторону, вперед, назад;
10. Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с Demi-plie.
11. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

#### **Экзерсис на середине зала**

1. Позиции рук: подготовительной приложением I, II, III.
2. Поклон.
3. Demi-plie по I, II, позициям en face, по III, V, IV позициям
4. Battements tendus:
  - а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад;
5. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
6. 1, 2, 3-е port de bras.

#### **Allegro**

Трамплинные прыжки по VI и I позиции (с прямыми ногами и с поджатыми коленями).

*Базовый уровень. 2 год обучения*

### **Теория, практика**

#### **Экзерсис у станка**

1. Позиции ног - I, II, III, V и IV.
2. Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III

3. Demi-plie в I, II, III, V и IV позициях.

4. Battement tendu:

а) По I позиции в сторону, вперед, назад;

б) Demi-plie в I позиции в сторону, вперед, назад;

в) По V позиции в сторону, вперед, назад;

г) с Demi-plie по V позиции в сторону, вперед, назад;

д) с опусканием пятки в II позицию из I и V позиций;

е) с Demi-plie в II позицию без перехода с опорной ноги и в IV позицию без перехода и с переходом с опорной ноги из I и V позиций;

ж) passé par terre - проведение ноги вперед и назад через I позицию;

5. Понятие направлений en dehors et en dedans.

6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

7. rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

8. Battement tendu jete:

а) По I и V позициям в сторону, вперед, назад;

б) с Demi-plie в I и V позицию в сторону, вперед, назад;

в) pique в сторону, вперед, назад;

9. положение ноги sur le cou-de-pied вперед и назад (обхватное, для battement frappe).

10. Battement frappe в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее – на 45°.

11. Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с Demi-plie.

11. Battement tendu plie-soutenus в сторону, вперед, назад; позднее - с подъемом на полупальцы в V позиции.

12. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

13. Положение ноги sur le cou-de-pied («условное», для battement fondu).

14. Battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее – на 45°.

15. Grandplie в I, II, III, V и IV позициях.

16. Battement retire (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и passe и возвращение в V позицию).

17. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

### Экзерсис на середине зала

1. Позиции рук: подготовительной приложением I, II, III.

2. Поклон.

3. Demi-plie по I, II, позициям en face, по III, V, IV позициям

4. Battements tendus:

а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад;

б) с Demi-plie в I и V позициях вперед, в сторону, назад;

в) с Demi-plie во II и IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.

5. Battement tendu jete:

а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад;

б) с Demi-plie в I и V позиции вперед, в сторону, назад;

6. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

7. Preparation для rond de- jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Grand plie в I и II позициях en face et epaulement.
9. Положение epaulement croise et efface.
10. 1, 2, 3-е port de bras.
11. battement fondu:
  - а) носком в пол во всех направлениях;
12. Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых йог и с Demi-plie.

### **Allegro**

1. Temps saute по I, II и V позициям. (лицом к станку)
2. Changement de pieds (лицом к станку)
3. Pas echarpe по II позиции (лицом к станку).

*Базовый уровень. 3 год обучения*

### **Теория, практика**

### **Экзерсис у станка**

1. battement fondu в сторону, вперед, назад на 45°.
2. Petit battement sur le cou-de-pied (перенос ноги равномерный, позднее – с акцентом вперед и назад).
3. Battement doubles frappe в сторону, вперед, назад на 45°.
4. Battement relevents на 90° с I и V позиций в сторону, вперед, назад;
5. Grand battement jete с I и V позиций в сторону, вперед, назад;
6. Battement developpe в сторону, вперед, назад (по усмотрению педагога).

### **Экзерсис на середине зала**

1. Battement frappe и battement doubles frappe:
  - а) Носком в пол во всех направлениях;
  - б) На 45° во всех направлениях.
2. малые и большие позы: croisee, effacee вперед и назад; I, II, III arabesques (вначале носком в пол).
3. Battement tendu plie-soutenus в сторону, вперед, назад.
4. battement fondu:
  - а) носком в пол во всех направлениях;
  - б) На 45° во всех направлениях.
5. Battement relevents на 90° во всех направлениях.
6. Grand battement jete с I и V позиций в сторону, вперед, назад;
7. Battement developpe в сторону, вперед, назад (по усмотрению педагога).
8. Pas debourree simple с переменной ног (вначале изучается лицом к станку).

### **Allegro**

1. Temps saute по I, II и V позициям. (на середине зала)
2. Changement de pieds (на середине зала)
3. Pas echarpe по II позиции (на середине зала).

**Теория, практика**

**Экзерсис у станка**

1. Battements tendus:
  - а) Double (с двойным опусканием пятки во II позицию);
  - б) Pourlepiéd (по усмотрению педагога).
  - в) В маленьких и больших позах.
2. Battement tendu jete:
  - а) Balancoir
  - б) В маленьких и больших позах.
3. rond de jambe par terre en dehors et en dedans на Demi-plie
4. Demi rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе, позднее – на полупальцах.
5. battement fondu:
  - а) на полупальцах
  - б) с plie- Releve на всей стопе, позднее - на полупальцах.
  - в) В позах (по усмотрению педагога).
6. Battement soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол и на 45° на всей стопе, позднее - на полупальцах.
7. Battement frappe и battement doubles frappe на полупальцах.
8. Petits battement sur le cou-de-pied на полупальцах.
9. Rond dejambe enl'air en dehor set en dedans на всей стопе на полупальцах (изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°).
10. Pas coupe на всю стопу и на полупальцах.
11. Pas tombe на месте, другая нога - в положении surlecou-de-pied.
12. Battement releve lents на 90° в больших позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, attitude effacee et croisee, II arabesque.
13. Battement developpe
  - а) в сторону, вперед, назад
  - б) passes со всех направлений.
14. Grandplie в IV позиции.
15. Grand battement jete:
  - а) pointes
  - б) во всех позах.
- 16.1 и 3-е portdebras как заключение к различным упражнениям; позже изученные portdebras могут использоваться с ногой, вытянутой на носок вперед, назад, и в сторону; 3-е portdebras с Demi-plie на опорной ноге.
17. Releve на полупальцы:
  - а) в IV позиции.
  - б) С работающей ногой в положении surlecou-de-pied на 45°.
18. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах (начиная с вытянутых и с Demi-plie).

## Экзерсис на середине зала

Упражнения выполняются enface на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Battements tendus:
  - а) В маленьких и больших позах
  - б) Double по II позиции.
2. Battement tendu jete:
  - а) В маленьких и больших позах
  - б) Pique
3. rond de jambe par terre en dehors et en dedans на Demi-plie.
4. Demi rond de jambe на 45° en dehors et en dedans.
5. Battement fondu:
  - а) В маленьких и больших позах носком в пол и на 45°.
  - б) С plie - releve.
6. Battement soutenus en face в маленьких и больших позах, носком в пол и на 45°.
7. Battement frappe и battement doubles frappe носком в пол и на 45°, в маленьких и больших позах.
8. rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.
9. Petit battement sur le cou-de-pied равномерно и сакцентом en face et epaulement.
10. Pas coupe на всю стопу.
11. Pas tombe на месте, другая нога - в положении surlecou-de-pied.
12. Petit Pas jete на полупальцах с продвижением вперед, в сторону, назад.
13. Battement releve lents et battement developpe en face и в позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, attitude effacee et croisee; I, II, III arabesque.
14. Battement developpe passes en face.
15. Grand battement jete et grand battement jetes pointes в больших позах (кроме IV arabesque).
16. port de bras:
  - а) С наклоном корпуса в сторону;
  - б) С наклоном и перегибом корпуса, с ногой, вытянутой на носок вперед и назад.
17. 4 и 5-е port de bras в V позиции.
18. IV arabesque носком в пол.
19. Tempslie par terre avec port de bras с перегибом корпуса назад и в сторону.
20. Releve на полупальцы:
  - а) в IV позиции efface et croisee.
  - б) С работающей ногой в положении surlecou-de-pied или поднята в любом направлении на 45°.
21. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног (начиная с вытянутых ног на полупальцах и с Demi-plie).
22. Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах на месте (с поворотом

головы в зеркало).

### **Allegro**

1. Temps saute по IV позиции.
2. Grand changement de pieds.
3. Petit changement de pieds.
4. Changement de pied sentournant
5. Grand Pas echappe на II и IV позицию на effacee et croisee.
6. Petit Pas echappe на II и IV позицию.
7. Pas echappe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу, другая – в положении surlecou-de-pied вперед или назад.
8. Pas assemble в сторону, вперед и назад en face, позднее – на effacee et croisee.
9. Sissonne simple en face в маленьких позах.
10. Petit pas jete en face, позднее – с окончанием в маленькие позы.
11. Pas glissade в сторону, позднее – вперед, назад, en face и в маленькие позы.
12. Pas coupe.
13. Petit pas chasse во всех направлениях en face, позднее – в позах.
14. Sissonne fermee во всех направлениях en face, позднее – в позах.
15. Temps leve в позах I и II arabesque (сценический Sissonne).
16. Pas balance
17. Pas debasque вперед (сценическая форма).

*Базовый уровень. 5 год обучения*

### **Теория, практика**

### **Экзерсис у станка**

1. Battement tendu pour batterie.
2. Demi-rond et rond de jambe на 45° en dehors et en dedans на полупальцах  
И на Demi-pile
3. battement fondu:
  - а) Double на всей стопе и на полупальцах;
  - б) Plie-releve et rond de jambe на 45° / позднее - из позы в позу.
  - в) С Plie-releve et rond de jambe на 45°
4. Battement frappe и battement doubles frappe:
  - а) На полупальцах.
  - б) С окончанием в Demi-plie.
    - С продвижением, работающая нога - в положении surlecou-de-pied носком в пол и на 45°.
    - На месте с полуповоротом surlecou-de-pied, работающая нога - в положении surlecou-de-pied.
5. Battement releve lents et battement developpe во всех позах на полупальцах.
6. Demi-rond de jambe et Grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans на всей стопе.
7. 3-е portdebras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой) без

перехода с опорной ноги и с переходом.

8. Повороты на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног и с Demi- plie).

9. Полуповороты на одной ноге en dehor set endedans:

а) Работающая нога в положении surlecou-de-pied;

б) С переменной ноги.

10. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции.

11. pirouette с V позиции en dehors et en dedans.

### **Экзерсис на середине зала**

1. Demi-rond et ronddejambe на 45° en dehors et en dedans на всей стопе, позднее – на полупальцах.

2. Battement fondu:

а) на полупальцах enface и в позах;

б) с plie – releveet Demi-rond dejambe на 45° en de hors et en dedans на всей стопе, позднее – на полупальцах.

3. Battement frappe и battement doubles frappe:

а) на полупальцах

б) с окончанием в Demi-plie.

4. Petits Battement sur le cou-de-pied на полупальцах.

5. Pas coupe на полупальцах.

6. Pas tombe с продвижением, работающая нога - в положении surlecou-de-pied носком в пол и на 45°.

7. Demi-rond de jambe developpe en dehors et en dedans на всей стопе.

8. 3-е portdebras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.

9. Pas de bouree de cote носком в пол и на 45°.

10. Pas de bouree ballotte на effacee et croisee носком в пол и на 45°.

11. Pas de bouree simple (с переменной ног) en tournant en dehors et en dedans.

12. Pas jete fondu с продвижением вперед и назад.

13. Preparation к pirouette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции.

14. Pirouette en dehors et en dedans с V, IV и II позиции с окончанием в V и IV позиции (1 оборот).

### **Allegro**

1. Temps sautenoV позиции с продвижением вперед, в сторону, назад.

2. Petit et Grand changement depieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота, позже - по 1/2 оборота.

3. Pas echappe на II и IV позицию на 1/4, 1/2 и целый оборота

4. Pas assemble вперед и назад enface и в позах.

5. Petit pas jete с продвижением во всех направлениях, enface и с окончанием в маленькие позы с ногой в положении surlecou-de-pied и на 45°.

6. Pas de chat (с ногами согнутыми вперед).

7. Petit pas chasse во всех направлениях enface, позднее - в позах.

8 Sissonne ouverte par developpe 45° во всех направлениях enface, позднее - в позах.

9 Sissonne ouverte par developpe 45° во всех направлениях и в позах.

10. Temps leve с ногой в положении sur le cou-de-pied.

11. Sissonne tombe en face и в позах.

12. Temps lie saute.

13. Pas ballone в сторону, вперед, назад и в позах на месте и с продвижением.

14. Pas echappe battu.

15. royale.

*Базовый уровень. 6 год обучения*

### **Теория, практика**

#### **Экзерсис у станка**

1. Battement soutenus на 90° во всех направлениях и позах, па всей стопе и на полупальцах.

2. Battement frappe и battement doubles frappe с releve на полупальцы с окончанием в Demi-plie en face и в позах.

3. Petits Battement sur le cou-de-pied с plie- releve на всей стопе и на полупальцах.

4. Flic-flac en face

5. rond de jambe en Г air en dehors et en dedans с окончанием на Demi-plie, с plie-releve и releve на полупальцы.

6. Battement releve lents et battement developpe en face в позах:

а) На полупальцах

б) с plie- releve

в) plie- releve et Demi-rond de jambe en face и из позы в позу.

7. Demi et grand rond de jambe developpe на полупальцах и из позы в позу.

8. Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans

9. Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.

10. Grands battements jete passes par terre (через 1 позицию) с окончанием на носок вперед или назад enface и в позах.

11. Petit temps releve en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах (preparation к pirouette).

#### **Экзерсис на середине зала**

1. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 и 1/2 круга.

2. Battements tendus jetes en tournant en dehors et en dedans по 1/8 и 1/4 круга.

3. Rond de jambe par terre en tournant et en dedans по 1/8, 1/4 и 1/2 круга.

4. Rond de jambe на 45° на полупальцах и на demi-plie.

5. Battements fondus:

а) с plie-releve et demi-rond de jambe на 45° из позы в позу на полупальцах;

б) с plie-releve rond de jambe на 45° enface из позы в позу на всей стопе и на полупальцах;

в) double на всей стопе и на полупальцах enface и в позах.



6. Battements soutenus на  $90^\circ$  en face и в позах на всей стопе.
7. Petits battements sur le cou-de-pied с plie-releve на всей стопе и на полупальцах.
8. Flic-flac en face.
9. Rond de jambe en Г air en dehors et en dedans на полупальцах.
10. Petit temps releve en dehors et en dedans на полупальцах.
11. Battements releve lents:
  - а) в IV arabesque на всей стопе.
  - б) с подъемом на полупальцы и в demi-plie en face и в позах (кроме IV arabesque et ecartee).
12. Battements developpes:
  - а) в IV arabesque на всей стопе.
  - б) с подъемом на полупальцы и в demi-plie en face и в позах (кроме IV arabesque et ecartee).
13. Demi- rond de jambe developpe en dehors et en dedans из позы в позу и на всей стопе.
14. Grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans
15. Pas tombe:
  - а) На месте с полуповоротом en dehor set en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied).
  - б) из позы в позу на  $45^\circ$  и на  $90^\circ$ , оканчивая носком в пол и па  $90^\circ$ .
16. Temps lie на  $90^\circ$  с переходом на всю стопу.
17. Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) en face и в позах на всей стопе.
18. 5-е port de bras с demi-plie en IV позиции и с ногой, вытянутой на носок.
19. 6-е port de bras.
20. Pas de bouree dessus-dessous en face.
21. Pas de bouree dessus-dessous en face по 1/2 оборота.
22. Soutenu entournants en dehors et en dedans на 1/2 и целый поворот, начиная носком в пол и на  $45^\circ$ .
23. поворот fouette en dehors et en dedans на 1/8, 1/4, 1/2 круга из позы в позу носком по полу.
24. Pirouette en dehors et en dedans с V, II и IV позиции с окончанием в V и IV позиции (1-2 оборота).
25. Pas glissade en tournant en dehors et en dedans по 1/2 и целому обороту.

### **Allegro**

1. Pas echange battu с заноской из V, II позиции.
2. Entrechat - quatre
3. Pas echange battu с окончанием на одну ногу.
4. Pas double echange.
5. Temps leve с ногой, вытянутой на  $45^\circ$ , во всех направлениях и позах.
6. Pas assemble с продвижением с приемом pas glissade coupe - шаг.
7. Grands Sissonne ouverte во всех позах без продвижения.

8. Grands Sissonne ouverte Pas developpe во всех позах.
9. Sissonne fondus.
10. Pas emboite вперед и назад surlecou-de-pied и на 45°, на месте и с продвижением.

*Базовый уровень. 7 год обучения*

### **Теория, практика**

#### **Экзерсис у станка**

1. Battements developpes tombe en face в позах, оканчивая носком в пол и на 90°.
2. Grands battements jetes:
  - а) На полупальцах.
  - б) developpes («мягкие» battements) на полупальцах.
3. Поворот fouette en dehors et en dedans на 1/8, <sup>1/4</sup>, 1/2 круга с ногой, поднятой на 45° и 90° вперед или назад:
  - а) На всей стопе
  - б) На полупальцах
  - в) С plie- releve, оканчивая на полупальцах
  - г) С полупальцев оканчивая в demi-plie.
4. Battements sur le cou-de-pied в перед и назад en face et epaulement.
5. Половина Tour en dehors et en dedans с plie- releve с ногой вытянутой вперед и назад на 45° и 90°.
6. pirouette en dehors et en dedans с Temps releve
7. Tour fouette на 45° en dehors et en dedans.

#### **Экзерсис на середине зала**

1. Battements fondus en tournant en dehors et en dedans по <sup>1/4</sup> круга.
2. Flic-flac en face с остановкой в позы на 45°.
3. Battements developpes tombeenface и в позах, оканчивая носком в пол и на 90°.
4. Demi и Grand rond dejambe developpe из позы в позу (по усмотрению педагога на полупальцах).
5. Поворот fouette en dehors et en dedans на 1/8, <sup>1/4</sup>, 1/2 круга.
6. Tours lents en dehors et en dedans:
  - а) В больших позах
  - б) Из позы в позу через passe на 90°
7. Preparation к tours en dehors et endedans из IV и II позиции в больших позах: alaseconde, attitude, arabesque, позднее - tours в больших позах (факультативно).
8. Pas de bouree dessus-dessous en tournant en dehors et en dedans.
9. Pirouettes en dehors с degage по диагонали (4-8).
10. Pirouettes en dedans с coupe - шага (pirouette pigues, 4-8).
11. Tours chaines (8-16).
12. Tours fouette на 45° (4-8; по усмотрению педагога).

## **Allegro**

1. Pas assemble battu
2. Entrechat - trois
3. Entrechat - cinq
4. Pas jetef erme во всех направлениях и позах.
5. Pas ballotte (носком в пол)
6. Pas faith вперед и назад.
7. Sissonne fondu на 90° во всех направлениях и позах.
8. Grands Sissonne ouverte во всех позах без продвижения.
9. Grands Sissonne ouverte Pas developpe во всех позах.
10. Rond de jambe en Pair saute en dehors et en dedans
11. Grands Pas assemble в сторону, в перед в положении epaulement с приемов: с V позиции, coupe - шаг, pas glissade, Sissonne tombe, developpe tombe вперед
12. Grands Pas jete вперед в позах attitude, croisee, III и I arabesque с приемов: с V позиции, coupe - шаг, pas glissade

### *Продвинутый уровень. 1 год обучения*

В качестве экзерсиса используются все элементы 11 года обучения.

В течение учебного года, обучающиеся работают над составлением собственных комбинаций у станка, которые после составления и сдачи педагогу, проучивают с другими обучающимися.

### *Продвинутый уровень. 2 год обучения*

В качестве экзерсиса используются все элементы 11 года обучения.

В течение учебного года, обучающиеся работают над составлением собственных комбинаций на середине класса, которые после составления и сдачи педагогу, проучивают с другими обучающимися.

### *Продвинутый уровень. 3 год обучения*

В качестве экзерсиса используются все элементы 11 года обучения.

В течение учебного года, обучающиеся работают над составлением собственных прыжковых комбинаций, которые после составления и сдачи педагогу, проучивают с другими обучающимися.

## **Раздел 6. Народный танец**

Увлечение народным танцем знакомит детей с сокровищницей народного творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Изучение народно-сценического танца развивает художественную одарённость детей, помогает усвоению технических особенностей танца, его выразительной национальной манеры, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса и координацию. Народно-сценический танец

является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость.

### **6.1. Народно-сценический танец**

*Базовый уровень. 1 год обучения*

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

#### **Теория, практика**

#### **Упражнения у станка**

1. Demi plie, grand plie на I, II и III позициях (плавное и отрывистое)
2. Battement tendu с подъёмом пятки опорной ноги, то же с demi plie и двойным даром опорной ноги:
  - а) с переходом работающей ноги с носка на каблук; то же с plie в III позицию в момент выноса работающей ноги на каблук;
  - б) с выносом на каблук.
3. Подготовительное упражнение к flic-flac, то же на croisee и с ударом в пол.
4. Battement tendu jete с акцентом «от себя», то же с demi plie и с подъёмом опорной ноги.
5. Упражнения на выстукивание, например:
  - а) чередование ударов всей стопы с полупальцами;
  - б) то же с двумя ударами полупальцами. М. р. 2/4, 3/4;
  - в) то же с шагом;
  - г) с переносом работающей ноги выворотной и невыворотной.
6. Подготовка к верёвочке, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
7. Упражнение для бедра, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
8. Pas tortille ординарное, с ударом стопы.
9. Характерный rond de jambe.
10. Rond de pied.
11. Подготовка к «штопору» и «штопор».
12. Подготовка к «голубцу» (удар одной стопы о другую):
  - а) ординарный удар одной ногой;
  - б) двойной удар одной ногой;
  - в) ординарный удар двумя ногами;
  - г) двойной удар двумя ногами.
13. Grand battement developpe плавное отрывистое.
14. Grand battement developpe с одним ударом пятки.
15. Grand battement jete на целой стопе, на plie и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.
16. Releve на полупальцы в выворотных и невыворотных позициях, на двух и одной ноге.
17. Перегибы корпуса.
18. Различные port de bras в определённом характере.

## Упражнения на середине зала

Элементы русского танца

1. Простой ход на 1/4 такта.
2. Народный шаркающий ход.
3. Переменный шаг на всей стопе.
4. Боковой ход (припадание).
5. Повороты на месте.
6. Сценическая форма pas de basque.
7. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблук или всей стопой).
8. «Притоп».
9. Комбинации из простейших дробных движений.
10. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.
11. Навыки танца с платочком.

### *Базовый уровень. 2 год обучения*

Тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

#### **Теория, практика**

#### **Упражнения у станка**

1. Demi plie, grand plie на I, II и III позициях (плавное и отрывистое)
2. Battement tendu с подъёмом пятки опорной ноги, то же с demi plie и двойным ударом опорной ноги:
  - а) с переходом работающей ноги с носка на каблук; то же с plie в III позицию в момент выноса работающей ноги на каблук;
  - б) с выносом на каблук.
3. flic-flac, то же на croisee и с ударом в пол.
4. Battement tendu jete с акцентом «от себя», то же с demi plie и с подъёмом опорной ноги.
5. Упражнения на выстукивание, например:
  - а) чередование ударов всей стопы с полупальцами;
  - б) то же с двумя ударами полупальцами. М. р. 2/4, 3/4;
  - в) то же с шагом;
  - г) с переносом работающей ноги выворотом и не выворотом.
6. Подготовка к верёвочке, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.  
верёвочка
7. Упражнение для бедра, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
8. Pas tortille ординарное, с ударом стопы.
9. Характерный rond de jambe.
10. Rond de pied.
11. Подготовка к «штопору» и «штопор».
12. Подготовка к «голубцу» (удар одной стопы о другую):
  - а) ординарный удар одной ногой;
  - б) двойной удар одной ногой;
  - в) ординарный удар двумя ногами;

- г) двойной удар двумя ногами.
13. Grand battement developpe плавное отрывистое.
14. Grand battement developpe с одним ударом пятки.
15. Grand battement jete на целой стопе, на plie и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.
16. Releve на полупальцы в выворотных и невыворотных позициях, на двух и одной ноге.
17. Перегибы корпуса.
18. Различные port de bras в определённом характере.

### **Упражнения на середине зала**

Элементы белорусского танца

Основные элементы танца «Лявониха»:

1. Основной ход.
2. Боковой скользящий шаг.
3. Повороты с отбросом ноги.
4. Подбивка.
5. Движения в паре.

Элементы украинского танца

1. Ход «бигунец».
2. «Голубец».
3. «Упадание».
1. «Угинание».

### **6.1. Народно-стилизованый танец**

Стилизация – использование в творческой деятельности уже встречавшихся в истории мирового искусства художественных форм и приемов, стилевых черт в новом содержательном контексте для достижения определенных эстетических целей. Источником стилизации может быть стиль и манера отдельного автора или исполнителя, творческого направления и школы, арсенал характерных форм исторического стиля, народной культуры. Явления стилизации в истории искусства обусловлены взаимосвязью между прошлым и настоящим, между различными национальными культурами. Стилизация дает возможность воссоздать и передать атмосферу исторической и национальной среды, добиться многоплановости художественного образа. Стилизация может способствовать усилению выразительности в произведениях искусства.

В качестве эзерсиса выполняется станок на базе выученных элементов народного танца в данной народности, после чего проучивается этюдная зарисовка.

В качестве стилизации народного танца используются элементы современного танца, характерные для года обучения.

*Базовый уровень. 3 год обучения*

Русский стилизованный танец.

*Базовый уровень. 4 год обучения*  
Белорусский стилизованный танец.

*Базовый уровень. 5 год обучения*  
Украинский стилизованный танец.

*Базовый уровень. 6 год обучения*  
Испанский стилизованный танец.

*Базовый уровень. 7 год обучения*  
Армянский стилизованный танец.

## **Раздел 7. Современный танец**

### **7.1 Джаз-модерн танец**

*Базовый уровень. 1 год обучения*

В разделе «Изоляция»:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом,

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек,

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.

5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

В разделе "Упражнения для позвоночника" должны быть усвоены следующие положения:

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist испираль.

2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» – передняя, задняя, боковая). В разделе «Координация» изучаются:

1. Свинговое раскачивание двух центров.

2. Параллель и оппозиция в движении двух центров.

3. Принцип управления, «импульсные цепочки».

4. Координация движений рук и ног, без передвижения. В разделе «Уровни» изучаются:

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- б. Твист и спирали торса в положении «сидя».
6. Движения изолированных центров.

В разделе «Кросс. Перемещение в пространстве» изучаются:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

#### *Базовый уровень. 2, 3 год обучения*

Вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
5. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера. В разделе «Разогрев» могут использоваться:
  1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
  2. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.
  3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Новые понятия в разделе, «Изоляция»:

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.



3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.

4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.

6. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

В разделе «Координация» изучаются:

1. Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.

2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

4. Трицентриа в параллельном направлении.

5. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках,

6. Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой - акцентирование и резко.

В разделе «Упражнения для позвоночника» изучаются:

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.

2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.

3. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве. В разделе «Уровни» изучаются:

1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.

2. Перемещение из одного уровня в другой.

3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» изучаются:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

2. Использование contraction и release, во время передвижения.

3. Вращение как способ передвижения в пространстве.

4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются:

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

*Базовый уровень. 4 год обучения*

Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.

В разделе «Разогрев» изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

В разделе «Изоляция» изучается:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

В разделе «Упражнения для позвоночника» изучается:

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

В разделе «Партер» изучаются:

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.

В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» изучаются:

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

## **7.1. Джаз танец**

На каждом уровне проучиваются основные характеристики направления: позиции рук и ног, положения корпуса, основные элементы.

*Базовый уровень. 5 год обучения*

Классический джаз

*Базовый уровень. 6 год обучения*

Бродвейский джаз

*Базовый уровень. 7 год обучения*

Афро-джаз

## **7.2. Танец модерн**

Структура урока состоит из 3-х основных частей:

- Floorwork – упражнения в партере;
- Centrework – упражнения в положении стоя, на середине класса;
- Movinginspace – передвижение в пространстве.

## Освоение стиля и манеры исполнения основных элементов техники М. Грэхем

*Базовый уровень. 5 год обучения*

Постановка корпуса, позиций рук, ног, движений головы. Развито элементарных навыков. Освоение правильного дыхания. Овладение позициями и положениями в партере. Перемещение в пространстве. Принципы и законы технического исполнения.

Виды движений

1. Упражнения в партере:

- положения корпуса, рук, ног и головы;
- расслабление, дыхание;
- stretch(растягивание) мышц спины, боковых мышц, рук, ног;
- stretch (растягивания) позвоночника;
- side stretch (боковые растягивания);
- позиции ног;
- позиции рук;
- contraction в основных позициях;
- release во всех позициях;
- curve, arch;
- point, flex;
- упражнения для стопы с вытягиванием ног вперед, в сторону;
- falls(падения) (1-й этап изучения);
- варианты перекатов на спине и на ягодицах;
- grandbattementjete' в положении лежа на спине, боку, животе;
- de' veloppe' лежа на спине, боку, животе.

2. Упражнения стоя на середине зала:

- постановка корпуса, позиции ног, рук;
- curve, arch;
- спиральное положение корпуса;
- releve';
- plie';
- ronddejambrarlerre(в спиральном положении корпуса) но выворотной и параллельной позициям;
- stretch;
- battementendu(с переносом тяжести на две ноги);
- battement releve' lent сисполнениемcontraction;
- tilt.

3. Перемещение в пространстве:

- перемещения по диагонали (исполняются лицом и спиной по направлению движения);
- triplet;
- шаги, бег;

- падения, перекаты;
- бег на месте, с изменением направления;
- прыжки на месте по всем позициям, по пара.']дельным и по выворотным - saute(cote) - с двух ног на две, jump(джамп) - на двух ногах, leap(лип) - с одной нош на другую;
- комбинирование;
- простейшие танцевальные комбинации.

### *Базовый уровень. 6 год обучения*

Повторение и закрепление пройденного материала. Продолжение изучения базовых элементов техники. Использование всех уровней расположения исполнителя. Воспитание полиритмического мышления путем усложнения ритмического рисунка комбинаций, «сличение темпа исполнения. Выработка силы мышц за счет увеличения физической нагрузки, укрепление стопы за счет исполнения упражнений на полупальцах. Начало изучения больших прыжков.

#### Виды движений

1. Упражнения в партере:
  - закрестная позиция;
  - варианты открытия ноги для перехода из позиции в позицию (открытые и закрытые позы);
  - перегибы корпуса;
  - release в 4-й позиции;
  - tabletop 4-ой в партерной позиции;
  - положение arabesque и attitude в партере;
  - contraction в позиции seconde flex коленей и стоп (поочередно и вместе);
  - contraction в положении лежа в соединении со спиралью; с отрывом от пола, подниманием спины до диагонального положения;
  - движения стопы с одновременным подниманием ноги на воздух (вперед и в сторону) в положении сидя;
  - slidena спину из положения сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу в параллельной позиции.
2. Упражнения на коленях:
  - plie по параллельной позиции с использованием различных положений рук;
  - curve, arch;
  - falls;
  - Стоя на середине класса:
    - исполнение arch с одновременным releve, в plie;
    - наклон tlaiback вперед на прямых ногах и в соединении с plie';
    - падение в сторону из положения стоя;
    - contraction с переходом из 2-й выворотной в параллельную позицию, с поротом корпуса на 90 градусов и plie';
    - перенос тяжести корпуса с ноги на ногу, используя позу arabesque;

- *ronde jamb parterre* (с продвижением вперед и назад) по выворотной позиции;
  - маленькие позы вперед и назад;
  - *battement developpe*;
  - *grand battement* из положения выпада.
3. Передвижение в пространстве:
- *Triplet* в полуповороте, продвигаясь вперед лицом и спиной, и в *walking turn* (полный поворот);
  - комбинирование;
  - перемещение боковыми шагами, исполняя *curve, arch*;
  - боковые перемещения по диагонали, используя позу *ekarte'*, нога поднимается на 45 и 90 градусов;
  - *arabesque, lay out*;
  - бег стремительный в *plie* в соединении с *arch*.
4. Прыжки:
- *leap* с одной ноги на другую, продвигаясь вперед;
  - на одной ноге, с «отбиванием «рабочей ногой (*flex, point*);
  - с двух на одну с разворотом на 90 градусов;
  - *pasechappe* (из параллельной позиции во вторую выворотную);
  - *pasehasse* в сторону, вперед.
5. Большие прыжки:
- *hop* использованием открытых и параллельных позиций;
  - в положении позы *ekarte* вперед и назад;
  - падения влево, вправо через *pasehasse* в сторону.

### **Базовый уровень 7 год обучения.**

Дальнейшее развитие исполнительских навыков с учетом природных данных, работа над сценической выразительностью. Развитие устойчивости при исполнении движений на полупальцах. Освоение сценического пространства. Использование в комбинациях вращений, туров, больших прыжков. Соединение изученных элементов в развернутые формы сольного ганца.

#### Виды движений

1. Упражнения в партере:
- усложнение комбинаций с использованием всех позиций;
  - *contraction* по 4 позиции;
  - перегибы корпуса в 4 позиции;
  - *rond an Pair* в 4 позиции;

#### Упражнения стоя на коленях:

- *plie* – опускание копчика на пятки:
- а) стоя на двух коленях (колени вместе или расставлены);
- б) в положении, когда колени находятся вместе, а стопы разведены;
- в) одна нога отведена в сторону с согнутым коленом, стопа на полу;
- г) одна нога отведена в сторону с вытянутым коленом, стопа на полу;
- д) с наклоном корпуса вперед или в сторону;

- contraction, arch, curve:
- а) стоя на двух коленях;
- б) используя spiral;
- в) стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданное направление (вперед, в сторону, назад);
- падение в сторону:
- а) с полным расслаблением;
- б) с частичным расслаблением;
- Battements:
- а) grand battement в сторону с опусканием на предплечье, grand battement вперед, назад;
- б) slides (скольжения):
- а) split на открытую ногу;
- б) sidelying в противоположную от открытой ноги сторону, с использованием sliderукой;
- в) назад, с опорой на предплечье;
- с) передвижения на коленях:
- а) боковое передвижение;
- б) «ползком «на одном колене (исполняется шаг стопой одной ноги, сгибая в колене, а другая нога подтягивается коленом);
- в) slide на голени обеих ног (исполняя движение «б», но при этом нога, делающая движение вперед, опускается на голень, оттолкнувшись при этом полупальцами для проскальзывания;
- д) подъемы с колен:
- а) через стопы с двух коленей;
- б) с одного колена с вертикально расположенным корпусом.
- 2. Стоя на середине класса:
- contraction;
- demi plie с releve;
- grand plie на relev';
- battement tendu в повороте по точкам по параллельной и выворотной позиции;
- battement tendu jete во всех направлениях по выворотной и параллельной позициям;
- ronde jambe par terre с четвертными поворотами по выворотной позиции;
- ronde jambe par terre через восьмерку с шагом вперед и в сторону (выполняя contraction) по выворотной позиции;
- поза с параллельным бедром в стороне (колени согнуты);
- battement fondu (обволакивающее);
- tilt на одной ноге, с перемещением в сторону;
- боковая contraction.
- 3. Передвижение:
- contraction в позах (eкарте, arabesques);
- вращения через шаг на вторую позицию в plie, вытягиваясь на releve на

двух ногах;

- шаг *battement developpe* на 45, на 90 градусов вперед, исполняя *contraction* (стопа *flexi point*);

- *pivots* исполнением *contraction* (нога на 45, 90 градусов впереди).

5. Прыжки:

- комбинации различных видов прыжков в сложной ритмической структуре;

- *pas chasse*, двигаясь спиной;

- трамплинные прыжки по параллельной позиции, с поворотом на 180 градусов и 360 градусов.

6. Большие прыжки:

- использование вариаций прыжков классического танца;

- подход к прыжку через *triplet*, чередуя направления ног, положений корпуса, согнутых и вытянутых положений коленей.

### 7.3. Контемпорари

#### *Базовый уровень*

Упражнения выполняются в процессе лаборатории по мере усвоения техники. Задания выполняются с 8 по 11 года обучения для совершенствования техники.

1. Я и партнёр

- «зеркало» (выполнение движений в точности как партнёр напротив).

- отставание (выполнять повторение, после партнёра)

- «растопить лёд» (1 встаёт позу, другой точечным прикосновением опускает части тела)

- «скульптура» (1 выстраивает из другого позу)

- массаж (помассировать части тела, или растереть)

2. Гравитация и вес

- вес частей тела и опора

- расслабление на полу и перекаты

- пол как партнёр (изоляция частей тела на спине и животе)

- передвижение в пространстве в расслабленном состоянии «орангутанг»

- перетекание веса с одной половины тела на другую – «маленький танец»

- вес тела с партнёром спина к спине, в верх и вниз.

- «мумия» – перекачивание расслабленного тела в группе.

- оттяжки

- парное равновесие

- множественное равновесие

- подвесы отдельных частей тела, точечное расслабление.

3. Дыхание и движение

- дыхание лёжа на спине, чувство диафрагмы.

- парное дыхание (расположение ладони партнёра на животе, диафрагме).

- подъём частей тела на вдох и опускание на выдох
- общее дыхание с партнёром (держась за руки)
- комбинация и дыхание (продышать комбинацию)
- коротко – длинное (короткое дыхание – короткие движения, длинное дыхание – длинные движения)
- глубокое – поверхностное (амплитудные и маленькие движения)
- дыхание со звуком
- я дышу ты танцуешь (1 партнёр дышит, 2 протанцовывает)
- полярности (на вдох делать действие, на выдох противодействие)
- звуковой импульс (партнёр направляет звук в центр партнёра, управляя им)

#### 4. Движение и продвижение

- изоляция стоя на полу с закрытыми глазами,
- внутренние импульсы
- импульсы в парах.
- чувство пола, осознанный шаг
- ведение партнёра по пространству за разные центры.
- скорость движения
- скорость продвижения
- уровни и переход по уровням.
- передвижения в пространстве меняя уровни.
- передвижения в группе с выбором лидера (повторы за 1 м)
- рядом (продвижение относительно партнёра, в одном и разных уровнях)
- передвижение с препятствием, относительно вращающегося партнёра

#### *Продвинутый уровень*

Упражнения выполняются в процессе лаборатории по мере усвоения техники. Задания выполняются с 12 по 14 года обучения для совершенствования техники.

Все упражнения подбираются относительно теории Рудольфа Лабана.

Тело способно действовать в пределах трехмерного пространства, названного Лабаном «кинесферой», обозначающего часть пространства, которая может быть доступна человеку. В пределах кинесферы тело может занимать либо незначительное пространство, либо расшириться вплоть до периферии кинесферы. Данные изменения определяют диапазон модифицированных форм, и Лабан определил основные факторы, характеризующие изменения данных форм:

1. Размерность (пространственный фокус) – глубина, ширина и высота дают возможность определения движения, происходящего вверх-вниз, вправо-влево либо вперед-назад.

- изучение стабильной позы и способов её изменения (ноги статично, ост части тело меняют положение в пространстве и т.д)

- изменение стабильных поз за счёт ширины, высоты, глубины (вверх-вниз, вправо-влево либо вперед-назад)

- построить позу:

- за счёт соединения двух точек тела



- из прямых линий
  - из округлых линий, перегибов
  - из спиралей и скручиваний
  - остановка или фокус (партнёр 1 двигается в 3х мерном пространстве, пока 2й не скажет стоп, затем 2й подстраивается в свободном пространстве 1го)
  - связка поз (соединение поз в одну комбинацию)
  - одна точка (двигаться относительно одной точки, оставляя на ней взгляд)
  - один центр (двигаться относительно зафиксированного в пространстве центр – руки, ноги и т.д.)
  - двигающая конфигурация (движение группы по заранее спланируемой траектории)
  - Броуновское движение (группа передвигается хаотично, каждое столкновение даёт форму и фиксируется на небольшое время)
2. Приближенность – фактор, обозначающий место, в котором по отношению к телу происходит движение (близко либо далеко).
- сужение и расширение пространства (проходки через центр, занимая всё пространство, среднюю часть, близко к центру)
  - движение в кинесфере и вариации (группа создаёт круг – границу кинесферы, передвигается только по границам, только из центра и в центр, и варьирую перемещения по границе и относительно центра)
  - сужение пространства (составить комбинацию, как будто сужаются стены)
  - центральное движение (движение по отношению к центру – либо движение происходит к телу, либо от тела.)
  - периферийное движение (не заходя в центр в 27 точку).

3. Плоскости. Лабан выделил три основных плоскости в соответствии с размерностями: плоскость параллельно полу («плоскость стола»), плоскость параллельно стене («плоскость двери») и вертикально вытянутая плоскость («плоскость колеса»).

- движение в одной плоскости (прорисовать каждую плоскость центром)
- порядок и беспорядок (назвать и показать все 27 точки кинесферы по порядку и хаотично, указательным пальцем, а затем и разными частями тела)
- три точки (взять три точки разных плоскостей, определить для каждой точки центр, соединить в простую комбинацию)
- шесть точек (взять шесть точек, определить центры, соединить в простую комбинацию, определить способ исполнения – импульс – акцент и завершение, импакт – начало плавное и акцент, свинг – раскачивание, рибанд – движение с возвращением)
- безакцентное движение.
- движение 2 или 3 партнёров в одной кинесферы, с фиксацией и без.

4. Направленность или дизайн пространства. Существует два варианта – либо движение направленное (производится по самому короткому из путей), либо ненаправленное (допускается гибкость и выбирается не прямой путь).

- точка отсчёта (берётся точка в пространстве, при её достижении берётся другая)

- создать комбинацию и продвигаться только в заданном направлении: вперёд-назад, из стороны в сторону, по восходящей и нисходящей диагонали)

- зафиксировать часть тела как линию и передвигать эту линию в пространстве

- из точки в линию (взять точку и вытягивать из неё линию, придумать действия с этими линиями)

- падающие точки (фиксировать центром точку и в расслаблении ронять ее до пола)

- убегающая точка (перемещать по залу, быстро и резко меняя направления)

#### **7.4. Импровизация**

##### *Продвинутый уровень*

Импровизация используется, как средство создания этюдных работ и постановок, и выполняется по плану:

1. Выбор темы.

2. Выбор музыкального материала.

3. Выбор лексических инструментов.

После обсуждения, обучающиеся выбирают отрывок музыкального произведения, и импровизирует на выбранную ему тему. Педагог и обучающиеся выбирают самые интересные и значимые моменты.

После показа всех импровизаций, обучающиеся и педагог собирают все интересные моменты и оформляют этюдные работы в полноценную композицию.

### **Раздел 8. Формирование репертуара**

#### **8.1. Постановка и репетиция номера**

На занятиях по постановке танца большое внимание уделяется развитию активного детского творчества, детской фантазии. В процессе занятий нужно дать возможность для самостоятельной работы учеников, научить детей мыслить самостоятельно, приобщить детей к сотворчеству. Постановке танца предшествует работа над образом (этюдная работа). Это развивает творческую инициативу ребят, помогает им понять характер танцевальных образов. Предлагая ребятам темы этюдов, нужно стараться, чтобы работа эта была совместной. Темы также могут предлагать и сами ученики, нужно только направить ребят создание образов, различных ситуаций в сочетании с прилагаемой музыкой. Нужно несколько раз прослушать музыку и дать возможность детям пофантазировать. Вначале это будут этюды, затем разучиваются танцевальные элементы, на основе которых будет ставиться танец. Не следует увлекаться технической сложностью, нужно брать темы близкие и понятные исполнителям, добиваться осознанного и выразительного исполнения. При постановке танцев нужно также учитывать возрастные особенности исполнителей.

Наряду с танцами основного репертуара (ансамбль) нужно ставить более простые танцы для ощущения детьми их полезной значимости и для растанцованности. Подготовка концертных номеров – особый, трудоемкий процесс. Здесь и прослушивание музыки, и беседы об особенностях танцевального образа, о костюме, о красоте танца, о совершенстве человеческого тела, выразительности, грации, т. е. о том, как богат язык танца, и что можно достичь им.

## **8.2. Сценическое движение и актёрское мастерство**

1. Сценическое пространство: композиция, темпо-ритм, цвет, свет, звук и т. д.
2. Беседа о сценической культуре исполнителя
3. Эмоциональные функции выразительности речи и действия. Мимика. Жест.
4. Искусство быть исполнителем
5. Понятие о сценическом образе и специфических средствах их художественной и эмоциональной выразительности.

## **8.3. Сценический макияж. Костюм**

Составной частью хореографического произведения является сценический костюм, который появился позже бытового. Роль костюма в танце значительна: из-за отсутствия в танце вокального или словесного текста зрелищная сторона играет большую роль. Костюм не только может служить для характеристики героя, но и выявлять черты его индивидуальности, прежде всего он должен отвечать требованиям, предъявляемым к одежде для танца: быть удобным для исполнения, не затруднять движения, а, наоборот, стараться подчеркнуть их.

Художественно сценический костюм создается на основе традиционно народной одежды. Народный костюм связан, прежде всего, с природными условиями страны, в которой он появился. Разрабатывая такой костюм, важно обращать внимание на выбор ткани, орнаментов, отделки, чтобы он не был стандартным, излишне стилизованным.

Костюм сам является носителем стиля, выражая его при помощи силуэта, цвета, фактуры, декора.

Костюм сочетает в себе не только собственно одежду, прикрывающую тело, но также прическу, обувь, головной убор, косметику и различные дополнения (перчатки, сумки, пояса, ювелирные украшения).

Первоначальное появление сценического костюма связано с трудовыми и магическими действиями. С развитием драматургии, усложнением театральных действий, изменением театральных помещений развивался и костюм.

Костюм и танец находятся в постоянной зависимости друг от друга. Костюм - это не только чисто внешняя форма танца. Он органически связан с содержанием танца, является его «визитной карточкой».

Сценический макияж:

1. Де макияж.
2. Маскировка недостатков.

3. Тонирование лица.
4. Моделирование лица и цветовая коррекция (придание лицу нужных форм и объемов).
5. Припудривание.
6. Моделирование и оформление брови
7. Макияж глаз.
8. Румяна.
9. Макияж губ.
10. Припудривание.

#### **8.4 Концертная деятельность**

Концертная деятельность включает в себя: праздничное выступление (тематические праздники), фестивальное выступление, конкурсное выступление, контрольное выступление

Праздничные выступления: День города, День открытых дверей ДЮОЦ, День семьи, День выборов и т.д.

Фестивальное выступление: открытие спортивных соревнований, Телевизионные проекты,

Конкурсные выступления: районные, городские, областные, всероссийские, международные конкурсы.

Контрольное выступление: отчётный концерт.

## **2.2. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса**

### **Материально-техническое обеспечение**

№	Наименование оборудования	Количество единиц
Технические средства обучения		
1	Аудио-аппаратура	3
2	Фото и видео аппаратура ( Телефон с функциями аудио и видео)	1
Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т. п.) оборудование		
1	Зеркала	7
2	Станок	4
3	Коврики для занятия	20
4	Блоки для гимнастики	16
Мебель		

1	Шкаф для инвентаря	1
2	Стулья	2
Дидактические материалы		
1	Учебные пособия	5

### **Кадровое обеспечение**

В реализации данной образовательной программы заняты:

Падалец Мария Сергеевна – педагог дополнительного образования высшей категории, педагог организатор с функционалом художественного руководителя.

Краснова Анастасия Сергеевна – педагог дополнительного образования.

Филиппова Ангелина Владимировна – педагог дополнительного образования.

## **2.3. Методическое обеспечение**

### **Методы и приемы обучения**

Для создания условий раскрытия и развития творческой личности, формирования устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижение обучающимися высокого творческого результата используются различные методы и приёмы обучения.

Важен вдумчивый творческий подход к каждому занятию:

- беседа в виде вопрос-ответ,
- прослушивание музыки и самостоятельный ее разбор,
- наблюдение за объяснением и показом педагога,
- вводное слово педагога
- прослушивание музыки и ее анализ
- разучивание элементов танцевальных движений.

При реализации программы используется ряд методов:

- наглядно-образный (показ)
- устное изложение
- практическое занятие
- импровизация
- групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия
- самостоятельное изучение
- экскурсии, культпоходы
- конкурсно-концертная деятельность.

**Для реализации программы педагогами должны выполняться следующие виды деятельности:**

1. Организация и проведение учебно-тренировочной работы и консультационных мероприятий.
2. Организация, проведение и участие в концертах и конкурсах.

**Формы организации учебно-воспитательного процесса:**

- учебное занятие,
- интегрированное занятие,
- репетиция (сводная репетиция),
- воспитательно-досуговые мероприятия,
- конкурсные мероприятия.

**Формы организации деятельности воспитанников:**

- групповая, подгрупповая или межгрупповая,
- индивидуальная работа
- работа в парах (постоянного или переменного состава).

**Дидактический комплекс, оборудование:**

- оборудование (реквизит для номера, спорт инвентарь, балетный станок).
- наглядность: схемы движений, картины (репродукции), видеоматериалы, аудиозаписи и т.п.
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал),
- учебные пособия, учебная литература,
- методические рекомендации.

**Формы подведения итогов по разделу (теме).**

- опрос,
- показательные выступления,
- концерт,
- открытое занятие,
- участие в конкурсе, соревновании,
- отчетный концерт.

Для того чтобы постоянно совершенствоваться в своей деятельности педагогам необходимо заниматься самообразованием: посещать открытые занятия своих коллег, различные семинары, курсы повышения квалификации и собирать свою видеотеку для накопления различных идей. Ежегодно педагоги посещают мастер-классы по современной хореографии: Meteorite dance festival; мастер-классы «Танцевальный триумф»; мастер-классы «DEEPVISION»; «Мастерская современного танца Сергея Смирнова» и др.

## 2.3. Списки литературы

### Список литературы, используемой педагогом:

2. Баренбойм, Л. А. Система детского музыкального воспитания Карла Орфа. – Ленинград : Музыка, 1970.
3. Белопольская, Н. Л. Экспресс-методика для диагностики детей 3-4 лет. – Когито-Центр, 2008г
4. Бондаренко А.К., Матусин А.И. Воспитание детей в игре. М.: Просвещение. 1983
5. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии / И. Э. Бриске. – Челябинск, 2013.
6. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка//Вопросы психологии. – 1998. – №6.
7. Галигузова Л. Н., Смирнова Е.О. Ступени общения от года до семи лет. М. – Вопросы психологии, 1992.
8. Домогацкая И. Е. Методика диагностики эстетических способностей детей 3-5 лет. – М. : Классика-XXI, 2004.
9. Дубровицкая С. Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет. – М. : Мой Малыш.
10. Жак-Далькроз, Э. Ритм. – М.: Классика, 2001.
11. Зяткина, Т. А. Музыкальная ритмика. – М. : Глобус, 2009
12. Карташова, Л. О самоорганизации детей в подвижной игре. //Дошкольное воспитание. 1981. – № 11.
13. Кацер О. В., Коротаева С. А. Музыка. Дети. Здоровье. Игровая методика развития музыкальных способностей детей. Часть 1, 2. – Композитор, 2008.
14. Кейш, И. М. Экзерсис на пальцах. – Челябинск, ЮУрГИИ им. П. И. Чайковского, 2014.
15. Коломинский, Я. А. О взаимоотношениях в группе детей // Дошкольное воспитание. 1986. – № 1.
16. Мантессори, М. Методика раннего развития от 6 месяцев до 6 лет.
17. Репина, Т. А. Группа детского сада и процесс социализации мальчиков и девочек. // Дошкольное воспитание. – 1984. – № 4.
18. Руднева, С. Д. Ритмика. – М. : Просвещение, 1972.
19. Субботина Л. Ю. Учимся играя. Обучающие игры 5-10 лет.
20. Таджибаева Л. Формирование навыков коллективной деятельности на занятиях. //Дошкольное воспитание. 1983. – № 2.
21. Эльконин, Д. Б. Психология игры. – М. : Просвещение, 1987.

### Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

3. Андреева, Ю. Танцетерапия.
4. Блок, Л. Д. Классический танец. История и современность.

5. Журнал «Dance»
6. Плещеева А. Наш Балет 1673-1896 г.
7. Хавилер Джозеф С. Тело танцора.
8. Юсупов, Г. Воспитание самостоятельности у детей 3-5 лет жизни // Дошкольное воспитание. – № 8. – 2002.

**Интерне-ресурсы:**

1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa.html>
2. [http://www.tehbez.ru/Docum/DocumShow\\_DocumID\\_554.html](http://www.tehbez.ru/Docum/DocumShow_DocumID_554.html)
3. <https://vk.com/clubhoreograf>
4. <http://www.horeograf.com/>



## Приложения

### Приложение 1. Протокол результатов аттестации ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

итоговой аттестации воспитанников объединения \_\_\_\_\_

Название объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

(Ф.И.О., должность) \_\_\_\_\_

#### Результаты итоговой аттестации

п/п	Фамилия имя ребенка	Год обучения	Итоговая оценка
1.			
2.			

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ воспитанников. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел.

средний уровень \_\_\_\_\_ чел.

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подписи членов

аттестационной комиссии \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Приложение 2. Свидетельство об освоении программы или уровня

Управление по делам образования

г. Челябинска

Муниципальное бюджетное

учреждение дополнительного образования детей

детско-юношеского центра г. Челябинска

***Свидетельство***

***о дополнительном образовании***

Выдано \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

в том, что он(а) освоила полный курс дополнительной образовательной программы \_\_\_\_\_

(название программы)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по виду деятельности \_\_\_\_\_

по \_\_\_\_\_ направленности

продолжительность обучения \_\_\_\_\_

(количество лет)

в количестве \_\_\_\_\_ часов

Директор

М.П.

г. Челябинск «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 20\_\_ г.

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

### Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы

**Таблица отслеживания хореографических данных**

Критерии	Способ проверки	Уровни		
		Высокий 8-10 баллов	Средний 5-8 баллов	Низкий 0-5 баллов
1. Подъем стопы-изгиб стопы вместе с пальцами.	Определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно, из I позиции нога выдвигается в сторону	Стопа легко прогибается, имеет месяцеобразную форму	Стопа сгибается, имеет форму не полного полукруга	Стопа сгибается плохо, имеет плоскую форму.
2. Выворотность в стопе – развороты стоп	Определяется при развороте стоп в первой позиции, сидя на полу	Внешний свод стоп полностью ложиться на пол.	Внешний свод стоп немного не доходит до пола	Внешний свод стоп далеко от пола
3. Выворотность в колене – развороты коленей	Определяется при развороте коленей в стороны в положении Plie	Колени раскрываются точно в стороны.	Колени немного не доходят до стороны.	Колени заваливаются вперед
4. Выворотность в бедре – развороты ног в положении «лягушка»	Определяется при развороте ног в положении «лягушка», сидя на полу.	Ноги полностью ложатся на пол.	Ноги немного не доходят до пола	Ноги далеко от пола
5. Величина шага вперед- подъем ноги в выворотном положении вперед	Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в нужную сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.	Нога выше 90 <sup>0</sup>	Нога поднимается на 90 <sup>0</sup>	Нога ниже 90 <sup>0</sup>
6. Величина шага в сторону		Нога выше 90 <sup>0</sup>	Нога поднимается на 90 <sup>0</sup>	Нога ниже 90 <sup>0</sup>
7. Величина шага назад		Нога выше 90 <sup>0</sup>	Нога поднимается на 90 <sup>0</sup>	Нога ниже 90 <sup>0</sup>
8. Гибкость корпуса вперед – прогиб корпуса вперед	производится наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах	Живот, при наклоне касается ног.	Живот немного не доходит до	Спина плохо сгибается.

	как стоя, так и в положении сидя		полной складки.	
9. Гибкость корпуса назад – прогиб корпуса назад	Для этого ребенка ставят к станку так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела.	Спина легко гнётся во всех отделах позвоночника	Спина гнётся с небольшими затруднениями в лопатках.	Спина плохо гнётся в лопатках.
10. Прыжок	Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием.	Высокий, мягкий прыжок, с сохранением формы позиции	Средний прыжок с сохранением позиции	Низкий тяжёлый прыжок, с искривлением спины.
11. Нервная координация	Запоминание движения или ритмического рисунка..	Хорошо воспроизводит и повторяет движение	Повторяет движения с неточностями	Не запоминает движения
12. Мышечная координация	Устойчивость тела при движении (равновесие на 1 ноге)	Легко стоит на 1 ноге, собирая все мышцы.	Стоит на 1 ноге иногда подпрыгивая	Не может стоять на 1 ноге.
13. Двигательная координация	Одновременное сложное движение разных частей тела.	Легко координируют	Координирует с неточностями	Не координирует

130-104 высокий уровень (В)

103-65 средний уровень (С)

64 -0 низкий уровень (Н)

## Диагностическая карта учета хореографических данных

Ф.И. воспитанника / Класс	Иванов И.	Петров П.	Сидоров С.
Показатели (баллы)			
Критерии			
1. Подъем стопы- изгиб стопы вместе с пальцами.	8	4	10
2. Выворотность в стопе – развороты стоп	5	5	5
3. Выворотность в колене – развороты коленей			
4. Выворотность в бедре – развороты ног в положении «лягушка «			
5. Величина шага вперед- подъем ноги в выворотном положении вперед			
6. Величина шага в сторону			
7. Величина шага назад			
8. Гибкость корпуса вперед – прогиб корпуса вперед			
9. Гибкость корпуса назад – прогиб корпуса назад			
10. Прыжок			
11. Нервная координация			
12. Мышечная координация			
13. Двигательная координация			
	С	С	В

**Таблица отслеживания результатов на разных уровнях освоения программы**  
**Стартовый уровень**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
<b>1. Предметные результаты</b>			
1. Базовые хореографические знания.	Способность исполнять танцевальные элементы, в соответствии с учебным планом.	а) высокий уровень – правильное исполнение танцевальных элементов	8-10 баллов
		б) средний уровень – элементы выполняются с небольшими неточностями	5-7 баллов
		в) низкий уровень – элементы выполняются не точно, с ошибками	менее 5 баллов
2. Освоение танцевального пространства.	Способность передвигаться по заданным танцевальным рисункам.	а) высокий уровень – передвигается точно, соблюдая направления, линии, колонны.	8-10 баллов
		б) средний уровень – передвигается с уточнением направления.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – передвигается хаотично, не соблюдая траекторию	менее 5 баллов
3. Актерские данные в исполнении хореографических элементов	Умение входить в образ, подражать животному и растительному миру.	а) высокий уровень – ребенок активно вживается в образ.	8-10 баллов
		б) средний уровень – вживается в образ, но без особого интереса	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не вживается в образ, не заинтересован.	менее 5 баллов
<b>2. Метапредметны результаты</b>			
1. Сила и выносливость	Способность активно побуждать себя к практическим действиям, способность к длительным действиям	а) высокий уровень – активно выполняет задания на всем протяжении занятия	8-10 баллов
		б) средний уровень – активно выполняет задания, иногда с мотивацией педагога, большую часть занятия.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – выполняет задания с постоянной мотивацией педагога, часто устаёт	менее 5 баллов
2. Ритмичность.	Способность работать в ритме с музыкальным материалом, в скорости освоения материала, предложенной педагогом.	а) высокий уровень – соблюдает ритм музыкального материала и занятия.	8-10 баллов
		б) средний уровень – соблюдает ритм музыки, но сбивается в паузах между заданиями	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не соблюдает ритм.	менее 5 баллов
3. Общительность.	Умение держать контакт с педагогом, со сверстниками.	а) высокий уровень – выполняет все задания педагога, легко адаптируется в группе, идёт на контакт.	8-10 баллов
		б) средний уровень – адаптируется в группе, отвлекаясь на свои мысли..	5-7 баллов

		в) низкий уровень – отвергает любой контакт с педагогом и со сверстниками.	менее 5 баллов
<b>3. Личностные результаты</b>			
1. Трудолюбие.	Способность качественно и усердно выполнять задания.	а) высокий уровень – с усердием выполняет все задания	8-10 баллов
		б) средний уровень – выполняет задания, но иногда приходится подбадривать.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не усердно выполняет задания	менее 5 баллов
2. Аккуратность.	Способность к точности, порядку, к опрятности.	а) высокий уровень – точность в исполнении, порядок личного пространства, опрятный внешний вид	8-10 баллов
		б) средний уровень – соблюдает порядок, но с указанием педагога.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – нет привития порядка	менее 5 баллов
3. Человечность (гуманность)	Способность к внимательному отношению к человеку, уважение.	а) высокий уровень – внимательно ведёт себя по отношению к участникам коллектива.	8-10 баллов
		б) средний уровень – соблюдает нормы поведения в коллективе, но не всегда сопереживает участникам.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – безразлично относиться к участникам коллектива.	менее 5 баллов

90-72 высокий уровень (В)

71-51 средний уровень (С)

50-0 низкий уровень (Н)

### *Базовый уровень*

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
<b>1. Предметные результаты</b>			
1. Базовые хореографические знания.	Способность исполнять танцевальные элементы, в соответствии с учебным планом.	а) высокий уровень – правильное исполнение танцевальных элементов	8-10 баллов
		б) средний уровень – элементы выполняются с небольшими неточностями	5-7 баллов
		в) низкий уровень – элементы выполняются не точно, с ошибками	менее 5 баллов
2. Специальная терминология	Способность применять названия хореографических элементов	а) высокий уровень – правильное определение танцевальных элементов по их названию.	8-10 баллов
		б) средний уровень – элементы называются с неточностью	5-7 баллов

		в) низкий уровень –нет понимания о том как называются элементы	менее 5 баллов
3. Основы музыкальных знаний.	Способность просчитывать и пропеть мелодию музыкального произведения.	а) высокий уровень – просчитывает и пропевает точно, соблюдая динамический рисунок	8-10 баллов
		б) средний уровень – не всегда может точно воспроизвести мелодию или просчитать ее	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не может воспроизвести мелодию.	менее 5 баллов
4. Сценическое движение.	Способность свободно существовать в пространстве сцены, соответствии с правилами.	а) высокий уровень – свободно перемещается по сцене при любых обстоятельствах.	8-10 баллов
		б) средний уровень – иногда теряется в пространстве.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – боится сценического пространства..	менее 5 баллов
5. Актерские данные в исполнении хореографических элементов	Умение входить в образ, выражать эмоции	а) высокий уровень – активно вживается в образ.	8-10 баллов
		б) средний уровень – вживается в образ, но без особого интереса	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не вживается в образ, не заинтересован.	менее 5 баллов
<b>2. Метапредметны результаты</b>			
1. Физический контроль	Способность корректировать физическисе данные при их недостаточном развитии.	а) высокий уровень – активно улучшает свои физические параметры	8-10 баллов
		б) средний уровень – выполняет все упражнения, не применяя сверх силы.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не старается развить данные.	менее 5 баллов
2. Волевая саморегуляция	Способность преодолевать препятствия	а) высокий уровень – легко преодолевает трудности.	8-10 баллов
		б) средний уровень – преодолевает трудности, при мотивации педагога.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не преодолевает препятствия.	менее 5 баллов
3. Культура общения.	Умение вежливого общения в коллективе и за его пределами.	а) высокий уровень – вежливо общается в коллективе и за его пределами.	8-10 баллов
		б) средний уровень – Вежливо общается, с корректировкой взрослых.	5-7 баллов
		в) низкий уровень –не вежливо общается.	менее 5 баллов
<b>3. Личностные результаты</b>			
1. Терпение	Спокойное перенесение долгого труда.	а) высокий уровень – легко переносит длительные и изнуряющиеся тренировки	8-10 баллов
		б) средний уровень – переносит долгие тренировки только при наличии мотивации.	5-7 баллов



		в) низкий уровень – ищет предлоги чтоб отдохнуть	менее 5 баллов
2. Этичность	Способность следовать правилам, уставу коллектива и учреждения.	а) высокий уровень – точность в исполнении всех правил.	8-10 баллов
		б) средний уровень – соблюдает правила при наличии замечаний.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – постоянно нарушает правила	менее 5 баллов
3. Ответственность.	Способность обязательного выполнения задач	а) высокий уровень – обязательно выполняет все поставленные задачи	8-10 баллов
		б) средний уровень – выполняет задачи с напоминанием о них.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не выполняет задачи.	менее 5 баллов

110-88            высокий уровень (В)

87-56            средний уровень (С)

55-0             низкий уровень (Н)

### *Продвинутый уровень*

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
<b>1. Предметные результаты</b>			
1. Базовые хореографические знания.	Способность исполнять танцевальные элементы, в соответствии с учебным планом.	а) высокий уровень – правильное исполнение танцевальных элементов	8-10 баллов
		б) средний уровень – элементы выполняются с небольшими неточностями	5-7 баллов
		в) низкий уровень – элементы выполняются не точно, с ошибками	менее 5 баллов
2. Составление танцевальных комбинаций	Способность самостоятельно сочинить танцевальную комбинацию.	а) высокий уровень – легко сочиняет комбинации	8-10 баллов
		б) средний уровень – сочиняет комбинации при помощи педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не сочиняет комбинации	менее 5 баллов
3. Импровизация.	Способность создавать движения во время процесса исполнения.	а) высокий уровень – легко импровизирует	8-10 баллов
		б) средний уровень – импровизирует, но очень часто повторяет уже выученные движения.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не импровизирует, стоит на месте.	менее 5 баллов
	Способность проводить	а) высокий уровень – свободно проводит занятия	8-10 баллов

4. Организация проведения занятий	отдельные части занятий для группы.	б) средний уровень – проводит занятия при помощи педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не может проводить занятие..	менее 5 баллов
<b>2. Метапредметны результаты</b>			
1. Индивидуальность	Умение создавать свой собственный стиль при исполнении.	а) высокий уровень – осознано использует собственные качества в исполнении.	8-10 баллов
		б) средний уровень – иногда использует индивидуальность, но часто использует базу.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не умеет применять индивидуальные качества.	менее 5 баллов
2. Самодисциплинированность	Способность самостоятельного контроля обучения	а) высокий уровень – умеет самостоятельно работать	8-10 баллов
		б) средний уровень – работает самостоятельно, при организации самостоятельной работы.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не самостоятелен.	менее 5 баллов
3. Коммуникативность	Умение правильно передавать свои мысли	а) высокий уровень – правильно передаёт мысли	8-10 баллов
		б) средний уровень – передаёт мысли, при помощи педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не умеет правильно донести мысль.	менее 5 баллов
<b>3. Личностные результаты</b>			
1. Самоопределение	Сформированность выбора профессии.	а) высокий уровень – сформирован выбор профессии	8-10 баллов
		б) средний уровень – есть неопределенности в выборе профессии	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не сформирован выбор профессии.	менее 5 баллов
2. Целеустремленность	Способность достигать поставленного результата	а) высокий уровень – легко достигает цели.	8-10 баллов
		б) средний уровень – достигает цели, но с трудностями.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – сдаётся, не достигает цели	менее 5 баллов
3. Конкурентоспособность	Способность адекватно соперничать с конкурентами	а) высокий уровень – адекватно принимает выигрыши и проигрыши.	8-10 баллов
		б) средний уровень – не всегда воспринимает адекватный проигрыш.	5-7 баллов
		в) низкий уровень – не оценивает конкурентов.	менее 5 баллов

100-80 высокий уровень (В)

79-51 средний уровень (С)

50-0 низкий уровень (Н)

## Диагностическая карта учета результатов обучения

Ф.И. воспитанника / Класс	Иванов И.	Петров П.	Сидоров С.
Показатели (баллы)			
Предметные качества			
1.	8	4	10
2.	5	5	5
3.			
Метапредметные качества			
1.			
2.			
3.			
Личностные качества			
1.			
2.			
3.			
<b>Уровень</b>	С	С	В

## Приложение 4. Упражнения

### Ритмичные песенки

#### Стартовый уровень. 1 год обучения

##### 5. «Разминка Малышарики»

Громко топнем правой ножкой - топ, топ, топ! Зр. топают правой ногой

Громко топнем левой ножкой - топ, топ, топ! Зр. топают правой ногой

И попрыгаем немножко, и попрыгаем немножко, прыжки на 2х ногах

И попрыгаем немножко.

Правой ручкою помашем - оп, оп, оп! Зр. машут правой рукой в стороны

Левой ручкою помашем - оп, оп, оп! Зр. машут правой рукой в стороны

И покружимся - попляшем, и покружимся - попляшем, 3 поворота с точкой в стороны.

И покружимся - попляшем.

От разминки, от зарядки настроение - в порядке. 2 р. попеременно открывают 2 и 6 позиции

Выше пятки, выше пятки! И не ленимся ребятки! Танцевальный бег с подъёмом голени.

Выше пятки, выше пятки! И не ленимся ребятки! Танцевальный бег с подъёмом голени.

Раз, раз, раз, два, три хлопки в ритм

Раз, раз, раз, два, три хлопки в ритм

Громко топнем правой ножкой - топ, топ, топ!

Громко топнем левой ножкой - топ, топ, топ!

И попрыгаем немножко, и попрыгаем немножко,

И попрыгаем немножко.

Правой ручкою помашем - оп, оп, оп!

Левой ручкою помашем - оп, оп, оп!

И покружимся - попляшем, и покружимся - попляшем,

И покружимся - попляшем.

И покружимся - попляшем, и покружимся - попляшем,

И покружимся - попляшем.

##### 6. «Большие и маленькие ножки»

1. Большие ноги Дети шагают в соответствии

шли по дороге: с ритмом музыки

топ-топ-топ

топ-топ-топ.

2. Маленькие ножки Дети бегут в соответствии

бежали по дорожке: с ритмом музыки

топ-топ-топ-топ-топ,

топ-топ-топ-топ-топ.

Повторить 2 раза

Устали наши ножки, Дети поглаживают свои йоги

бежали по дорожке.от щиколотки вверх.

Погладим наши ножкиПосле песенки садятся на пол

и отдохнем немножко.

##### 7. «Милашки»

Дин, дон, дили-дон, наклоны головы вправо влево с точкой в центре,

Что за странный перезвон? повороты головы вправо и влево с точкой в центре,

Слышен он со всех сторон: повороты головы вправо и влево без точки в центре,  
Дили, дили, дили-дон! наклоны головы вправо влево без точки в центре,

Припев: Мы милашки, наклоны корпуса вправо и влево.  
Куклы-неваляшки,  
Куклы-неваляшки,  
Яркие рубашки.

Не спим, не сидим  
И ложиться не хотим,  
Днем и ночью мы стоим,  
Очень весело звеним.

Припев: наклоны корпуса вперёд на 90 градусов с возвратом.  
Мы милашки,  
Куклы-неваляшки,  
Куклы-неваляшки,  
Яркие рубашки. поднять ручки вверх

Ох, раз, еще раз, наклоны до пола и обратно.  
Мы наклонимся сейчас.  
Начинаем перепляс,  
Постараемся для вас закрыть руки на пояс

Припев: Мы милашки, полукруг корпусом через наклон  
Куклы-неваляшки,  
Куклы-неваляшки,  
Яркие рубашки

**8. «На носок»** - дети повторяют движения, которые звучат в песне.

1. На носок, на носок, каблучками топнем.

Поворот, поворот и три раза хлопнем.

Шаг назад, шаг вперед, дали руку другу,

И пойдём, и пойдём, все пойдём по кругу`.

Проигрыш.

2. Топ да топ, топ да топ! Топают сапожки!

Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп! Хлопают ладошки!

Покачали головой, Дали руку другу!

Вместе весело пошли по большому кругу!

Проигрыш.

3. А теперь мы в кружок дружно соберемся,

Подмигнем всем разок, да и разойдемся!

Раз хлопок, два хлопок, дали руку другу

И опять пошли гулять по большому кругу!

**Стартовый уровень. 2 год обучения**

**5. «Головами покиваем»**

Головами покиваем, действия соответствуют тексту

Носиками помотаем, И зубами постучим,

И немножко помолчим. прижимаем указательные пальцы к губам и выдыхаем «тссс «

Плечиками мы покрутим, поставив пальцы на плечи, вращаем плечами

И про ручки не забудем,

Пальчиками потрясем,  
И немножко отдохнем.закрываем руки на пояс  
Мы ногами поболтаем, движения по тексту  
И чуть-чуть поприседаем,  
Ножку ножкой подобьем,  
И сначала все начнем.прыгаем на месте или ритмично хлопаем в ладоши

#### **6. «Вперёд 4 шага»- игра на ускорение**

Вперёд 4 шага действия соответственно тексту  
Назад 4 шага  
Кружитесь кружится наш хоровод  
Ручками похлопали  
Ножками потопали  
Плечиком подвигаем  
А потом попрыгали

#### **7. «Кружись»**

Ручка вверх, и ручка вниз, действия соответственно тексту  
Ручка вверх, и ручка вниз,  
Еще раз вверх, еще раз вниз,  
Кружись, кружись, кружись, кружись!

Ножка вверх, и ножка вниз, действия соответственно тексту  
Ножка вверх, и ножка вниз,  
Еще раз вверх, еще раз вниз,  
Кружись, кружись, кружись, кружись!

Вот мы скачем вверх и вниз, действия соответственно тексту  
Вот мы скачем вверх и вниз,  
Мы скачем, скачем вверх и вниз,  
Кружись, кружись, кружись, кружись!

Полетели вверх и вниз, Взмах руками вверх с подъёмом на полупальцы  
Полетели вверх и вниз. Полное приседание  
То вверх, то вниз,  
То вверх, то вниз,  
Кружись, кружись, кружись, кружись!

Полетели вверх и вниз, Взмах руками вверх с подъёмом на полупальцы  
Полетели вверх и вниз. Полное приседание  
То вверх, то вниз,  
То вверх, то вниз,  
Кружись, кружись, кружись, кружись!

#### **8. «Шире круг» – подражание одушевлённому и неодушевлённому миру**

Шире круг, шире круг, Участники из шахматного порядка под припев собираются в круг  
Музыка зовёт  
Всех друзей, всех подруг  
В шумный хоровод!  
Шире круг, шире круг,  
Музыка зовёт  
Всех друзей, всех подруг

В шумный хоровод! Расцепляются и встают лицом в пары

Дружат пчёлка и цветок, действия соответственно тексту  
Дружат лист и мотылёк,  
Дружат реки и леса,  
Дружат в хоре голоса.

Шире круг, шире круг, Идут по кругу  
Музыка зовёт  
Всех друзей, всех подруг  
В шумный хоровод!  
Шире круг, шире круг,  
Музыка зовёт  
Всех друзей, всех подруг  
В шумный хоровод! Разделяются на два круга

Дружат птицы в вышине, действия соответственно тексту  
Дружат рыбы в глубине,  
Дружит с небом океан,  
Дружат люди разных стран.

Шире круг, шире круг, идут в 2 кругах  
Музыка зовёт  
Всех друзей, всех подруг  
В шумный хоровод!  
Шире круг, шире круг,  
Музыка зовёт  
Всех друзей, всех подруг  
В шумный хоровод! Расходятся в тройки

Дружат солнце и весна, действия соответственно тексту  
Дружат звёзды и луна.  
Дружат в море корабли,  
Дружат дети всей земли!

Шире круг, шире круг, идут по тройкам  
Музыка зовёт  
Всех друзей, всех подруг  
В шумный хоровод!  
Шире круг, шире круг,  
Музыка зовёт  
Всех друзей, всех подруг  
В шумный хоровод! Расходятся в круг

### **Стартовый уровень. 3 год обучения**

#### **5. «Шагали стулья»**

Шагали стулья Марш на месте без рук  
На парад,  
А впереди шагал  
Обеденный Прыжок во 2 позицию  
Квадратный стол, прыжок в 6 позицию  
Известный генерал. Стойка на одной ноге.

И было очень празднично, перепрыжки с ноги на ногу  
Кричали все: «Ура! «  
Но было не на чем сидеть поворот спираль, догоняя хвост  
В том городе  
С утра.

Шагали парты на парад марш по квадрату по 2

А впереди шагал  
Учительский дубовый стол присед жим в планку  
Почётный адмирал присед встать  
И было очень хорошо, подскок на месте  
Кричали все: «Ура!»

Но было не на чем писать спиральный поворот за рукой  
В том городе  
С утра.

Шагали мётлы на парад марш в повороте по 2

А впереди шагал  
Электровеник заводной захлест ног с выворачиванием  
Что площадь подметал  
И было очень хорошо, прыжки на месте  
Кричали все: «Ура!»

Но было не чем подметать спиральный поворот за головой  
В том городе  
С утра.

Кровать шагала на парад марш с подъёмом на полупальцы и в плие по 2

Шагала как могла  
Но тех кто топал впереди поворот в прыжке спиной с оборотом головы  
Она не догнала

Тогда кровать давай зевать, Один зевает  
Все крикнули: «Ура! « кричат ему  
И бросились поспать в кровать все падают на пол  
В том городе  
С утра.

#### **6. «Три хлопка» – игра на ускорение**

Три хлопка сейчас под счет, Раз, два, три. (хлопки)  
На одной ноге скачек, Раз, два, три. (скачут на одной ноге)  
Взмах руками высоко, (машут руками над головой)  
Улыбнуться широко. (показать руками улыбку)  
И закрыть глаза рукой Не смотри. (закрывать руками глаза)

Проигрыш: Можно использовать сольные движения по показу солиста. (прыжки, подскоки, шлепки и т.д.)

#### **7. «Мы пойдём сначала вправо»**

«Мы пойдём сначала вправо» - дети двигаются по кругу взявшись за руки  
«Раз-два-три «-три хлопка  
«А потом пойдём налево «-идут налево  
«Раз-два-три «- три хлопка  
«А потом мы соберёмся «- идут к центру  
«Раз-два-три «-три хлопка  
«А потом мы разойдемся «-идут от центра  
«Раз-два-три «-хлопки  
«А потом мы все присядем «-приседают  
«раз -два- три «- хлопки  
«А потом мы все привстанем «-Встают



«Раз-два-три» – хлопки  
«А потом мы повернёмся» -поворачиваются на месте  
«Раз-два-три» – хлопки  
«И друг другу улыбнёмся» улыбаюся  
«Раз-два-три» – хлопки.

#### **8. «1,2,3 на носочки»**

Все разбиваются по парам. Пары встают по кругу (спиной в круг), образуя тем самым внешний и внутренний круг.

Пары двигаются вправо с вальсовыми движениями и поют слова:  
раз, два, три, на носочки (двигаемся вправо),  
раз, два, три, на носочки (двигаемся влево),  
раз (двигаемся вправо),  
два (двигаемся влево),  
три (двигаемся вправо),  
повернулись (поворот вокруг себя),  
хлопнули (в свои ладоши) и (хлопнули в ладоши партнера) разошлись.

На последнем слове песни человек из внешнего круга сдвигается на одного человека вправо, переходя к новому партнеру.

#### **Стартовый уровень. 4 год обучения.**

##### **5. «Танец зебрика»**

Смотрите - кто? Смотрите - где? переход по 2й позиции через плие, руки - козырёк  
Уже сейчас спешит к тебе бег с захлестом, руки - круговые движения.  
И в дождь, и в стужу, и в жару переход по 2й позиции через плие, руки - козырёк  
К нам приходит Зебрик РУ!... прыжок из полного приседания во 2 позицию

И я, и ты, и все мы здесь попеременный переход с 2 поз в 6 и обратно.

И Зебрик РУ? И Зебрик РУ!

Настало время для чудес перепрыжки по 2 с одной ноги на другую, руки в стороны.  
Ведь Зебрик любит детвору!

Хлоп-хлоп! - все в ладоши хлопаем! действия соответственно тексту.

Топ-топ! - все ногами топаем! действия соответственно тексту.

Будем все за Зебриком повторять! приставные шаги с волной в корпусе.

В джунглях звери любят танцевать! Приставные шаги с волной в корпусе.

Раз-два-три-четыре-пять!

Как обезьянки прыгаем действия соответственно тексту.

Как птицы машем крыльями

А вот такие уши у слона

У Зебрика отличные друзья! помахать соседу

Мы вправо - скок! Мы влево - прыг! действия соответственно тексту.

Наш Зебрик любит заводных!...повтор

А те, кто не успел сейчас прыжок из полного приседания во 2 позицию

Станцует Зебрик еще раз!

##### **6. «У оленя дом большой»**

– У оленя дом большой.– складываем руками над головой крышу дома.

– Он глядит в свое окно.– показываем руками перед собой квадратное окно или одну руку кладем горизонтально, а другую ставим на нее и подпираем кулаком щеку.

- Заяц по лесу бежит.– изображаем бег на месте.
- В дверь к нему стучит.– изображаем стук кулаком в дверь.
- Тук-тук! – стучим правой ногой в пол.
- Дверь открой! – открываем дверь.
- Там в лесу... – показываем большим пальцем за плечо.
- Охотник злой! – изображаем руками ружье.
- Быстро двери открывай,– делаем приглашающий жест - машем ладонью к себе.
- Лапу мне давай! – выставляем руку вперед ладонью наружу.
  
- Быстро дверь олень открыл,– открываем дверь.
- зайку в дом к себе впустил,– делаем приглашающий жест.
- зайка, зайка забегай – бег на месте.
- лапу мне давай – выставляем руку вперед ладонью наружу.
- ой, ой, страшно мне, – закрываем ладонями глаза.
- что-то мне не по-себе,– обхватываем руками голову и качаем ею из стороны в сторону.
- сердце в пятки всё ушло – правую ладонь кладем на сердце
  
- Не дрожи зайчишка мой, – обнимаем себя
- я смотрел в своё окошко,– показываем руками перед собой квадратное окно
- убежал охотник злой, – бег на месте
- посиди немножко – чуть присядьте или сядьте на стул.
- Да, да посижу,
- я уж больше не дрожу, – встаем и распрямляемся во весь рост.
- у меня прошёл испуг,
- ты хороший друг. – выставляем руку вперед ладонью наружу или машем на прощание.

## 7. «Арам-зам-зам» - на ускорение

На проигрыш все повторяют движения за одним  
 Арам зам зам арам зам зам 3 хлопка по коленям, 3 хлопка в ладоши  
 Гули гули гули гули гули рам зам зам фонарики с подъёмом ноги с 2х сторон  
 Арам зам зам арам зам зам 3 хлопка по коленям, 3хлопка в ладоши  
 Гули гули гули гули гули рам зам зам фонарики с подъёмом ноги с 2х сторон  
 Арафик арафик гули гули гули прыжки на 2х ногах в стороны, руки паровозик  
 Гули гули рам зам замфонарики с подъёмом ноги с 2х сторон  
 Арафик арафик гули гули гули прыжки на 2х ногах в стороны, руки паровозик  
 Гули гули гули гули гули фонарики с подъёмом ноги с 2х сторон

## 8. «Соку бача» - на ускорение

на слово «soco «стукаем кулаками (боковой стороной) друг об друга (или об что-нибудь)  
 на слово «bate «хлопаем в ладоши (или ладонями хлопаем по чему-нибудь)  
 на слово «vira «поворачиваем ладони и прикасаем тыльной стороной друг к другу (или к чему-нибудь).

Соку - соку  
 Бачи - бачи  
 Соку - соку  
 Вира - вира

Соку  
Бачи  
Соку  
Вира  
Соку  
Бачи  
Вира

## Подвижные игры

### Стартовый уровень. 1 год обучения.

#### 1. «Найди свою пару»

*Цель игры:* воспитывать внимательность и организованность.

Игроки на площадке строятся парами лицом друг к другу. По команде: «Разбежались!» дети бегают по площадке врассыпную, а по команде: «Найди пару!» находят свою пару и берутся за руки.

#### 2. «Совушка»

*Цель игры:* формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами: «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

#### 3. «Лошадки»

*Цель игры:* формировать согласованность двигательных действий.

Игроки строятся парами, каждая пара берёт другого за плечи – «упряжку». Один игрок в паре – «лошадка», второй – «наездник». По команде: «Поехали в лес за дровами!» наездники говорят: «Но!» и скачут галопом в паре с лошадкой. По команде: «Приехали в лес. Наездники, отпустите лошадок отдохнуть! «лошадки выходят передвигаются по полу в упоре на коленях («щиплют травку», «пьют воду»), а наездники идут танцевальным шагом. По команде: «Поехали дальше, запрыгайте лошадей!» пары едут дальше. Затем игроки меняются ролями.

#### 4. «Линеечка»

*Цель игры:* воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2-3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

#### 5. «Рыбаки и рыбки»

*Цель игры:* формировать согласованность двигательных действий.

Игроки – «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сети, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

## **6. «Змея»**

*Цель игры:* формировать согласованность двигательных действий.

Игроки (5-6 человек) строятся в колонну по одному и кладут руки на пояс впереди стоящего. Первый игрок в колонне – «голова», последний – «хвост». По сигналу голова должна запятнать хвост. Если голова запятнала хвост или разорвалось сцепление, то игра останавливается, и выбираются новые водящие.

### **Стартовый уровень. 2 год обучения.**

#### **1. «Коршун и наседка»**

*Цель игры:* улучшать быстроту реакции, формировать согласованность двигательных действий.

Дети строятся в колонну по одному в сцеплении, положив руки на пояс впереди стоящим игрокам. Первый игрок в колонне – «наседка», водящий – «коршун», располагается напротив игроков и старается запятнать позади наседки одного из «цыплят». Наседка не пропускает его, перемещаясь из стороны в сторону, не задерживая коршуна руками. Коршун выигрывает, если в течение установленного времени (30-40 сек) ему удастся запятнать игрока или если разорвётся цепочка. Игра повторяется с новыми водящими.

#### **2. «Плетень»**

*Цель игры:* воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (сцепившись руками, как «лебедином озере») По сигналу дети расцепляют руки и разбегаются по площадке в разных направлениях, а по команде: «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

#### **3. «Иголлка и нитка»**

*Цель игры:* развивать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг, берутся за руки. Водящие – «иголлка» и «нитка» находятся за кругом. По сигналу иголлка начинает убегать от нитки, пробегая «змейкой» под руками игроков, стоящих в кругу. Нитка, догоняя иголлку, бежит в том же направлении. Если нитка догонит иголлку, или нитка перепутает путь движения за иголлкой, то выбирают новых водящих. Если нитка за 20-30 секунд не смогла догнать иголлку, то игра останавливается и выбираются новые водящие.

#### **4. «Запрещённое движение»**

*Цель игры:* развивать внимание и моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре круга – педагог. Педагог выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Игроки, которые повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

#### **5. «Тихо – громко»**

*Цель игры:* развивать внимание и сообразительность.

Дети строятся в круг, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Педагог даёт одному из игроков предмет, который нужно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится предмет. Водящий открывает глаза и старается определить ребёнка с предметом. Если водящий приближается к игроку с предметом, то дети громко хлопают, когда удаляется – хлопают тише.

#### **6. «Фигуры»**

*Цель игры:* развивать творческие способности.

Игроки строятся в круг, водящий – в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу в колонне, а по сигналу останавливаются и не двигаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше, и меняется с ним местами.

### Стартовый уровень. 3 год обучения

#### 1. «Паровозик, копна, гусеница»

*Цель игры:* закреплять передвижения и перестроения в сцеплении.

Игроки шагают в колонне по одному. По команде: «Паровозик!» кладут руки на плечи впереди стоящему и передвигаются в сцеплении на пятках; по команде: «Копна!» перестраиваются в круг, держась за руки, идут к центру и поднимают руки вверх; по команде: «Гусеница!» перестраиваются в колонну по одному, принимают упор на коленях и передвигаются в сцеплении, положив руки на голени впереди стоящего.

#### 2. «Фантазёры»

*Цель игры:* формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т.д.) Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

#### 3. «Два и три»

*Цель игры:* закреплять ходьбу врассыпную с перестроением в пары и тройки по сигналу.

Дети шагают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Два!» образуют пары и становятся лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу: «Три!» образуют тройки.

#### 4. «Перекаты»

*Цель игры:* отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки строятся в шеренгу и ложатся на пол, на живот, вплотную друг к другу. По сигналу крайний игрок перекачивается с живота на спину по спинам лежащих детей. За ним перекачивается следующий игрок. Докатившись до конца колонны, игроки ложатся на живот. Затем «брёвнышки» катятся в обратном направлении.

#### 5. «Эхо»

*Цель игры:* отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и.п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо, протягивая последнее слово. Например: педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Та-а-ам». После добавляются движения на полу.

#### 6. «Пять шагов»

*Цель игры:* развивать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием. Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, птиц, рыб и т.д.

### Стартовый уровень. 4 год обучения

#### 1. «Воротца»

*Цель игры:* закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде: «Стоп!» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под

воротцами, становится последней, говоря: «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу. Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

## **2. «Не зевай!»**

*Цель игры:* развивать внимательность и сообразительность.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он называет любую часть тела и касается её рукой. Например, произносит: «Ухо!» и касается уха и т.д. Игроки должны коснуться той части тела, которую называет водящий. Далее водящий начинает путать детей. Например, говорит: «Нос!», а рукой касается лба. Задача детей не сбиться, кто ошибается – выбывает из игры. Победителем становится самый внимательный игрок.

## **3. «Повтори наоборот»**

*Цель игры:* развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают вниз и т.д. Отмечаются самые внимательные игроки. Игру можно проводить в разных положениях – стоя, сидя, лёжа.

## **4. «Зеркало»**

*Цель игры:* развивать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные движения (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т.д.) Игроки одновременно с водящим копируют все его движения, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

## **5. «Мышеловка»**

*Цель игры:* совершенствовать координацию движений и ловкость.

Игроки делятся на 2 группы. Одни образуют круг – «мышеловку». Другие – «мыши» – находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, идут по кругу, подняв сцепленные руки вверх, и говорят: Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть. Всё погрызли, всё поели, всюду лезут – вот напасть. Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки – переловим всех за раз. В процессе произнесения слов дети – «мыши» вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается – дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг – мышеловка увеличивается.

## **6. «Части тела»**

*Цель игры:* развивать быстроту реакции и сообразительность, повышать эмоциональный фон занятий.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога: «Рука-голова» – каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

## **Стартовый уровень. 1 год обучения**

### **1. «Чайник»**

«Чайник кипел уже давно. Он сердито фыркал, шумел, шипел, пыхтел. Он изо всех сил старался напомнить о себе. В конце концов, его крышка с чёрной пуговкой принялась приплясывать, пристукивать и выпускать пар».

### **2. «Заготавливаем капусту»**

Росточком была, все воду пила.  
Побелела, растолстела,  
Словно сахар захрустела.  
Лето прожила, много листьев сберегла,  
Одевалась, одевалась,  
А раздеться не смогла.  
Мы капусту рубим!  
Мы капусту режем!  
Мы капусту солим!  
Мы капусту жмем!  
Мы морковку трем!

### **3. «Стирка»**

В тазик воду наливаем,  
Порошочка засыпаем.  
Все платочки мы замочим  
Пятна тщательно потрём  
Постираем, прополощим  
И сушиться уберём.

## **Стартовый уровень. 2 год обучения**

### **1. «Ниточка к иголочке»**

Отмерьте нужное количество ниток.  
Вдеть нитку в ушко иголки и завязать узелок.  
Продеть иголочку сквозь ткань и сделать стежок.  
Вышить на ткани рисунок: круг, квадрат и т.д.  
Завязать узелок.  
Отрезать ниточку.

### **2. «Надо чистым быть»**

Ты один не умывался  
И грязнулею остался,  
И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки.  
И сейчас же щетки, щетки  
Затрещали, как трещотки,  
И давай меня тереть,

Тут и мыло подскочило  
И вцепилось в волоса,  
И юлило, и мылило,  
И кусало, как оса.  
А от бешеной мочалки

Я помчался, как от палки,  
Мылом, мылом  
Мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваксу  
И чернила  
С неумытого лица.

### 3. «Варим кашу»

Взять кастрюлю.  
Налить воды.  
Наложить ложкой крупы.  
Поставить на плиту.  
Мешать кашу.  
Попробовать кашу.  
Ой какая вкусная!

## Стартовый уровень. 3 год обучения

### 1. «Путешествие в Африку»

Возьмите бинокль и оглядите всё кругом.  
Посмотрите, какая большая и интересная Африка.  
В Африке живут полосатые, быстрые, пугливые – ЗЕБРЫ.  
А также ловкие, хвостатые – ОБЕЗЬЯНЫ.  
Сильные, гривастые – ЛЬВЫ.  
Пятнистые, длинношеие – ЖИРАФЫ.  
Зеленые, опасные – КРОКОДИЛЫ.  
Выносливые, двугорбые – ВЕРБЛЮДЫ.  
Огромные, сильные – СЛОНЫ.  
Медлительные, коротконогие – ЧЕРЕПАХИ.  
И много- много других зверей!

### 2. «Летаем, плаваем, едем»

Летаем: как птица, самолёт, вертолёт, пёрышко ....  
Плаваем: как рыба, как собачка, как лодка, как пароход...  
Едем: как велосипед, как самокат, как машина, .....

### 3. «Птичий двор»

Утка курице сказала:  
«Вы яиц несете мало.  
Все индюшки говорят,  
Что на праздник вас съедят! «

«Косолапка! Дармоедка! -  
Раскудахталась наседка. -  
Гусь сказал, что вы не утка,  
Что у вас катар желудка,  
Что ваш селезень дурак -  
Только знает: кряк да кряк! «

«Кряк! - слышалось в канаве. -  
Гусь бранить меня не вправе,



И за это начинен  
Будет яблоками он.  
Я до гуся доберусь! « -  
«Ого-го! « - ответил гусь.

«Ах, скандал, скандал, скандал «, -  
Сам индюк забормотал.  
Растолкал гусят вокруг  
И гусыню клюнул вдруг.

Прибежал на крик петух,  
Полетел из утки пух.  
И слышалось в кустах:  
«Га-га-га! Кудах-тах-тах! «

Эту драку до сих пор  
Вспоминает птичий двор.

### **Стартовый уровень. 4 год обучения**

#### ***1. «Глаголы исключения»***

Гнать, держать, смотреть и видеть,  
дышать, слышать, ненавидеть,  
и зависеть, и вертеть,  
и обидеть, и терпеть.

#### ***2. «Разные настроения»***

Показать мимикой, а потом протанцевать: радость, грусть, удивление, задумчивость...

#### ***3. «Три характера»***

Злюка, Плакса, Резвущка – протанцевать под пьесы Д. Кабалевского

### Приложение 5. Репертуарный план

№	Название номера	Направление	Уровень обучения	Год обучения
1	Не всё то золото, что блестит	Детский танец	Стартовый.	2
2	Строили мы строили	Детский танец	Стартовый.	3
3	Северное сияние	Стилизованный танец.	Стартовый.	3
4	Нетихий час	Детский танец	Стартовый.	4
5	Как аукнется..	Стилизованный танец	Стартовый .	4
6	Хозяюшки	Стилизованный танец	Базовый.	5
7	Кто дует ветер?	Современный танец	Базовый.	5
8	В сиянии луны.	Современный танец	Базовый.	5
9	Афро-стирка	Современный танец	Базовый.	5
10	На досуге	Современный танец	Базовый.	6
11	Среди городской суеты	Современный танец	Базовый.	6
12	Принцип домино	Современный танец	Базовый.	6-7
13	Собирая облака	Современный танец	Базовый.	6-7
14	Босоногое лето	Современный танец	Продвинутый	7
15	Глина	Современный танец	Продвинутый	7
16	Точка кипения	Современный танец	Продвинутый	8
17	Проводник энергии	Современный танец	Продвинутый	8
18	Зал ожидания	Современный танец	Продвинутый	9
19	История одной газеты	Современный танец	Продвинутый	9
20	Пустыня	Современный танец	Продвинутый	10
21	Остановись мгновение	Современный танец	Продвинутый	10
22	Фото на память.	Современный танец	Продвинутый	11
23	Прощённое воскресенье	Современный танец	Продвинутый	11
24	Вне зоны комфорта	Современный танец	Продвинутый	12
25	Иероглифы	Современный танец	Продвинутый	12
26	Мысли вне гравитации	Современный танец	Продвинутый	12

## Приложение 6. Словарь терминов для устного опроса

### Классического танца

1. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
2. grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
3. relevé-(релеве)- «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. battement tendu-(батман тандю)- «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. battement tendu jeté-(батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу ( $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ) крестом.
6. demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на  $45^{\circ}$  и  $90^{\circ}$  и выше).
7. rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты. 10. en dedans (андедан) – круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
11. sur le cou de pied- (сюр ле ку де пье) – положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
12. battement fondu (батман фондю) – «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
13. battement frappe (батман фрэпэ) – «удар» – короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе ( $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ) в положение на носок или книзу.
14. petit battement (пти батман) – «маленький удар» – поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.
15. battu (ботю) – «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
16. double (дубль) – «двойной», – battement tendu - двойной нажим пяткой – battement fondu -двойной полуприсед – battement frapper – двойной удар.
17. passe (пассе) – «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
18. releveant (релевелянт) – «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
19. battement soutenu (батман сотеню) – «слитный» – из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.
20. developpe (девелопе) – «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
21. adagio (адажио) – медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
22. attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.
23. grand battement (гранд батман) – «большой бросок, взмах» на  $90^{\circ}$  и выше через положение ноги на носок.
24. tombée (томбэ) – «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.
25. picce (пикке) – «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

26. *pounte* (пуанте) – «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.
27. *balance* (балансе) – «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.
28. *allongée* (аллянже) – «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.
29. *pordebras* (пор де бра) – «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.
30. *temps lie* (тан лие) – маленькое адажио, 1-полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5. то же самое в сторону и назад.

## Народного танца

### Танец

**Бульба** – белорусская народная песня-пляска оживленного, веселого характера, имеющая двухдольный размер.

**Гопак** – украинский народный танец, быстрый, стремительный, основанный на больших прыжках; размер две четверти.

**Лявониха** - белорусская народная песня-пляска живого, веселого характера с подчеркнутыми притопами в конце каждой музыкальной фразы; темп быстрый; размер две четверти.

**Хоровод** – массовая игра, с пением и движениями по кругу.

### Элементы танцевальных движений

**Бегунец** – элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». *И. п.*: ноги в основной стойке (пятки вместе, носки врозь). Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперед правой ногой (счет «раз»), мягко на нее опустившись; затем продвнуться вперед на легком беге: левой ногой (счет «и»), правой ногой (счет «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т. д.).

**Боковой галоп** – элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». *И.п.*: основная стойка. Движения легкие, пружинящие. На «раз» – небольшой шаг с подскоком правой ногой в сторону (с носка ноги, слегка сгибая колени); на «и» – приземлиться на левую; на «два и» – повторить движения.

**Дробный шаг.** *И. п.*: ступни параллельно, колени слегка согнуты. Выполняется ритмично, на месте, на всей ступне с быстро чередующимися притопами: правой, левой, правой и т. д.

**Ковырялочка** – элемент танца. *И. п.*: ноги в основной стойке. Выполняется на счет «раз и, два и». На «раз и» – небольшой подскок на левой ноге, одновременно правую отвести в сторону, коснувшись носком пола, слегка согнутое колено повернуть внутрь; на «два и» – сделать второй подскок на левой ноге, правую поставить на пятку, колено повернуть наружу.

**Па-де-баск** – элемент танца. *И. п.*: ноги в основной стойке. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» – небольшой прыжок, толчком левой ноги, правую вынести вперед-вправо (невысоко над полом); на «раз» – приземлиться на правую ногу, левую согнуть, колено наружу; на «и» - шаг левой ногой, слегка сгибая колено, правую поднять; на «два» - шаг правой ногой, слегка сгибая колено, левую приподнять и слегка согнуть.

**Русский переменный шаг.** *И. п.*: основная стойка. Выполняется на счет «раз и два и». На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка; на «и» – небольшой шаг левой ногой на носок (пятка поднята невысоко); на «два и» - небольшой шаг правой ногой вперед с носка. Затем движения выполняются с левой ноги.

**Русский хороводный шаг.** *И. п.*: ноги в третьей позиции (пятка правой ноги приставляется к середине левой ступни). Движения представляют собой плавный поочередный шаг каждой ногой с коска.

**Шаг вальса** (гимнастический). *И. п.*: стойка на носках. Выполняется на счет «раз два три». На «раз» – шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой затем правой ногой на носках (ноги прямые).

**Шаг вальса** (танцевальный). *И. п.*: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге, стремительно.

**Шаг польки**. *И. п.*: ноги в третьей позиции. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» – маленький скользящий подскок на левой ноге вперед, правую слегка приподнять вперед; на «раз» – шаг правой вперед на носок; на «и» – приставить левую ногу сзади к правой (третья позиция); на «два» – шаг правой ногой вперед.

**Шаг с припаданием**. *И. п.*: ноги в основной стойке. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» – правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» – сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено, одновременно левую, согнутую в колене ногу, приподнять; на «и» – выпрямляя ноги, встать на-носок левой ноги (сзади правой), правую отвести в сторону; на «два и» – повторить движения.

**Шаг с притопом**. *И. п.*: ступни параллельно, колени слегка согнуты. Выполняется на счет «раз, два». На «раз» – небольшой шаг с ударом правой ноги об пол, на «два» – такой же шаг левой ногой.

### Современного танца

A LA SECONDE [а ля сегонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] – положение округлённой или удлинённой руки.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] – прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] – противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] – вынимание ноги вперёд, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперёд.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] – плавный подъём ноги через скольжение по полу на 90° вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENTRETIRE [батман ретире] – перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперёд, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется также по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочерёдным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счёт сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракш] – сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперёд или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон торсом вперёд ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвёртой позиции ног (вперёд, назад), может исполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] – полукруг носком ноги по полу вперёд и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

ECARTE [экарте] – поза классического танца (a la seconde), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён от поднятой ноги.

EMBOITÉ [амбуате] – последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite – поочерёдное выбрасывание согнутых в коленях ног вперёд или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

ERAULMENT [эпольман] – положение танцовщика, повёрнутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается eraulement croise (закрытый) и eraulement efface (стёртый, открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] – сокращённая стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] – приём поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперёд-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° и выше вперёд, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из подъёма грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] – положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] – подъём бедра вверх.

HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперёд, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK [кик] – бросок ноги вперёд или в сторону на 45° или 90° через вынимание приёмом *developpe*.

LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд или в сторону.

WCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансэ] – па, состоящее из комбинации *tombe cups de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже – вперёд-назад.

PAS CHASSE [па шассэ] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plie*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le sou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] – прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файи] – связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi-plie* по I позиции вперёд или назад, затем на ногу передаётся тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passer par terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] – лёгкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] – вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le sou-de-pied*.

PLIE RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

PREPARATION [препарасьон] – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бёдер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] – расширение объёма тела, которое происходит на вдохе. RELEVE [релеве] – подъём на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] – резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bourree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBES PAR TERRE [рон де жамб пар терр] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMBES EN L'AIR [рон де жамб анлер] – круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведённом в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] – прыжок с отлётом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остаётся открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] – четыре шага по квадрату: вперёд-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах (синоним *step ra de hour ee*).

SUNDARI [зундари] – движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперёд-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

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

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или тазом вперёд, в сторону или назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBÉ [томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад на *demi-plie*.

TOUCH – приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAANES [тур шене] – исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plie*



## Приложение 5. Диагностика участия в мониторинговых мероприятиях

Год	Районный уровень	Городской уровень	Областной уровень	Всероссийский уровень	Международный уровень	Всего баллов
<b>1</b>	5	5	5	5	5	<b>25</b>
<b>2</b>	4	4	4	4	4	<b>20</b>
<b>3</b>	3	3	3	3	3	<b>15</b>

Примечание: 1 место – 5 баллов, 2 место -4 балла, 3 место – 3 балла, диплом - 2 балла, диплом участия – 1 балл, не участие – 0 баллов.

21-25 – высокий уровень

16- 20 – средний уровень

0-15 – низкий уровень.

## Приложение 6. Экспериментальная программа «Творческая танцевальная лаборатория для одаренных детей «Танцевальное лето Dancesummer»

Возрастная категория: от 8 до 16 лет.

Срок реализации подпрограммы 1 месяц.

Автор-составитель:

Падалец Мария Сергеевна, педагог дополнительного образования

### Информационная карта

Тип программы	Авторская
Образовательная область	Профильная, хореографическое искусство
Направленность деятельности	художественная
Способ освоения содержания программы	Репродуктивный творческий
Уровень освоения содержания программы	общекультурный
Возрастной уровень реализации подпрограммы	Дошкольное, начальное, основное общее, среднее (полное) образование.
Форма реализации программы	Групповая, подгрупповая, индивидуальная
Продолжительность реализации программы	1 месяц.

### Пояснительная записка

Данная подпрограмма является частью дополнительной общеобразовательной программы «Современная хореография. Увлекательный мир танца» и направлена на развитие творческого потенциала обучающихся, средствами хореографии, путём освоения различных видов танца, через творческую лабораторию. Подпрограмма предназначена для занятий с одаренными детьми образцового хореографического коллектива «Феерия» в летний период времени.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящий период времени как в стране, так и за её пределами, большой популярностью пользуются творческие лаборатории, где участники и педагоги, за счёт эксперимента находят новые пути развития хореографического искусства, самосовершенствования и самовыражения, чем востребованы в современном социуме. Зарубежный опыт обучения детей и педагогов коллектива в такой лаборатории, дал стимул для внедрения в творческий процесс коллектива, подобного творческого эксперимента в летний период в условиях Детско-юношеского центра г. Челябинска.

Кроме того, именно в летний период, когда большинство детей остаётся в городе, и у родителей нет возможности находиться с детьми либо их отправить в загородные оздоровительные учреждения, появляется необходимость занятости детей.

**Особенностью занятий** в летней творческой лаборатории является то, что в процессе нет деления на «педагог» и «ученик», все участники лаборатории являются творцами, которые сами выступают и в роли мастера и в роли исполнителя, что позволяет обучающемуся полностью погрузиться в творческий процесс.

**Эксперимент программы** заключается в том, что обучающиеся осваивают хореографические направления, не в ходе классической формы занятия, а в процессе изучения того, или иного направления, где сам обучающийся может выступить в роли учителя и мастера. В эксперименте педагог, лишь помогает обучающимся, а не диктует им каноны, открывая новые возможности для творческого самовыражения, импровизации.

**Целью программы** является художественно-эстетическое развитие личности ребенка, его физических и творческих сил, способностей, раскрытие индивидуальных особенностей средствами нетрадиционных форм хореографии в условиях экспериментальной творческой мастерской.

**Основные задачи:** воспитательные – формирование специальных знаний, умений; удовлетворение образовательных потребностей; развивающие – развитие личностного самообразования; здоровьесберегающие – сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Для реализации дополнительной общеобразовательной подпрограммы экспериментальный процесс в объединении организован в рамках трех этапов:

**1 этап «Ознакомительный»:** накопление базовых знаний и навыков, через мастер-классы, просмотры спектаклей, номеров, клипов. Срок реализации – 12 дней.

**2 этап «Экспериментальный»:** применение знаний и навыков в процессе совместной постановочной деятельности, через импровизацию, парную и коллективную работы. Срок реализации – 12 дней.

**3 этап «Заключительный»:** объединение результатов эксперимента в показательное выступление участников лаборатории. Срок реализации – 2 дня.

В процессе прохождения всех этапов, участники лаборатории, делятся своими впечатлениями и имеющимся опытом в участии похожих экспериментов в форме беседы, показа, обучения других.

Преимуществом заключается в том, что более опытные обучающиеся коллектива, выступают в роли ведущих мастер-классов, для младших участников лаборатории, в которых им помогают преподаватели объединения.

## **Организация образовательного процесса**

В творческой лаборатории предполагаются занятия с одаренными детьми 7-12 лет, которые в течение учебного года показывали высокие результаты в конкурсных и фестивальных программах.

Занятия в творческой лаборатории будут осуществляться в течении первого летнего месяца. 1- 3 группы – 4 часа в неделю, 4 – 6 – 6 часов в неделю. Продолжительность одного часа занятий – 45 минут, занятия проводятся с десятиминутным перерывом, согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей (СанПиН от 4июля 2014г.).

Часть учебного времени отводится на экскурсии, посещение культурных центров города, концертную деятельность.

**Формы и режим занятий:**

Обучение по подпрограмме предполагает использование следующих форм занятий:

Мастер-класс, класс-импровизация, класс-партнеринг, экспериментальный класс, репетиция (сводная репетиция).

**Формы организации детей на занятиях:**

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Количественный состав групп:

- 1 группа (7 лет) -мл школьники: 10 чел.
- 2 группа (9 лет) –мл школьники: 10 чел.
- 3 группа (10 лет) –мл школьники: 10 чел.
- 4 группа (11 лет) –мл школьники: 10 чел.
- 5 группа (12 лет) - средние школьники: 10 чел.
- 6 группа (13 лет) - средние школьники: 10 чел.

При реализации подпрограммы используются различные интерактивные методы и приемы.

**Формой подведения итогов** является показательное выступление участников лаборатории, где выявляются самые активные участники и наиболее интересные творческие экспериментальные работы, видео – фотоотчеты. По окончании обучения в творческой лаборатории участникам выдаётся сертификат.

**Учебный план**

№	Название блока.	1 группа (7)	2 группа(9)	3 группа (10)
1	Ознакомительный этап.	7	7	11
2	Экспериментальный этап.	7	7	11
3	Заключительный этап.	2	2	2
Итого:		16 ч	16 ч	24 ч
№	Название блока.	4 группа (11)	5 группа(12)	6 группа (13)
1	Ознакомительный этап.	11	11	11
2	Экспериментальный этап.	11	11	11
3	Заключительный этап.	2	2	2
Итого:		24 ч	24ч	24 ч

<b>1 этап обучения. Ознакомительный.</b>				
№	Название блока.	1 группа (7)	2 группа(9)	3 группа (10)
1	Modern.	1	1	2
2	Jazz dance.	2	2	3
3	Contemporarydance	2	2	3
4	Hip-hop.	2	2	3
Итого:		7 ч	7 ч	11 ч
№	Название блока.	4 группа (11)	5 группа(12)	6 группа (13)
1	Modern.	2	2	2
2	Jazz dance.	3	3	3
3	Contemporarydance	3	3	3
4	Hip-hop.	3	3	3
Итого:		11 ч	11 ч	11 ч
<b>2 этап обучения. Экспериментальный.</b>				
№	Название блока.	1 группа (7)	2 группа(9)	3 группа (10)
1	Импровизация.	1	1	2
2	Партнеринг.	2	2	3
3	Контактная импровизация.	2	2	3
4	Экспериментальная постановка.	2	2	3
Итого:		7 ч	7 ч	11ч
№	Название блока.	4 группа (11)	5 группа(12)	6 группа (13)
1	Импровизация.	2	2	2
2	Партнеринг.	3	3	3
3	Контактная импровизация.	3	3	3
4	Экспериментальная постановка.	3	3	3
Итого:		11 ч	11 ч	11 ч
<b>3 этап обучения. Заключительный.</b>				

№	Название блока.	1 группа (7)	2 группа(9)	3 группа (10)
1	Репетиция.	1	1	1
2	Показ.	1	1	1
Итого:		2 ч	2ч	2 ч
№	Название блока.	4 группа (11)	5 группа(12)	6 группа (13)
1	Репетиция.	1	1	1
2	Показ.	1	1	1
Итого:		2ч	2 ч	2ч

### Содержание подпрограммы

**1 этап «Ознакомительный».** На данном этапе, участникам предлагается материал по разным направлениям современного танца. В основном это базовые элементы, на которых основывается та или иная техника. Этот материал даётся для того, чтобы участники могли его использовать в задуманном эксперименте. Участникам предлагаются мастер классы педагогов-наставников по *Contemporarydance, Jazzdance, Modern, Hip-hop*. Кроме того, на данном этапе, участники просматривают спектакли, уроки выдающихся деятелей и исполнителей по данным направлениям, по возможности посещают открытые занятия других коллективов и выступления артистов этих направлений города Челябинска.

Основной задачей данного этапа является накопление знаний.

**2 этап «Экспериментальный».** На данном этапе, участникам предлагается, на основе полученной информации в предыдущем этапе, выполнить творческие задания, которые предлагает педагог: импровизация на конкретную тему, образность; парная импровизация, импульсы; контактная импровизация. На основе импровизаций предлагается самостоятельная этюдная работа, где участники выбирают тему и идею. Собрав воедино информацию всей лаборатории, участники придумывают своё конкурсное произведение. При этом процессе старшие могут курировать младших, так как целостная постановочная деятельность сложна для участников этого возраста. Педагоги - наставники тщательно отслеживают работу каждого ребёнка, что необходимо для чистоты эксперимента.

Основной задачей данного этапа является применение знаний и умение работать коллективно.

**3 этап «Заключительный».** На данном этапе, подводятся итоги эксперимента. В форме беседы, участникам предлагается проанализировать весь процесс лаборатории, а именно, что нового они для себя извлекли, что показалось интересным, и наоборот, какие эксперименты им бы хотелось повторить, и даже внести в общеобразовательный процесс в следующий учебный период. Итогом лаборатории является конкурсно-фестивальный день, в котором дети будут показывать свои творческие наработки, и этюды.

Основной задачей данного этапа является выявление лучших участников и новых экспериментальных открытий в каждой группе.

### Планируемые результаты

По окончании творческой лаборатории ожидаются следующие результаты:

- освоение базовых элементов танцевальных направлений *Contemporary dance, Jazzdance, Modern, Hip-hop*;
- умение помогать и поддерживать партнёра, в процессе контактной импровизации;

- умение находиться в коллективе, став неотъемлемой его частью, в процессе групповой импровизации;
- умение применять полученные знания в создании номера;
- умение находить компромисс в общении с участниками, в процессе постановочной деятельности;
- умение работать самостоятельно и коллективно.

### **Условия реализации подпрограммы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

Оборудование:

- реквизит для номера,
- спортивный инвентарь,
- балетный станок.

Для занятий хореографией оборудуется зал для занятий ритмикой и танцами площадью из расчета 3 - 4 м<sup>2</sup> на одного учащегося, высотой не менее 4 м. Исходя из предполагаемого количества обучающихся, для реализации подпрограммы необходимо 3 зала.

Балетную перекладину в зале следует устанавливать на высоте 0,9 - 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены.

Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м.

Полы в зале должны быть дощатые некрашенные, или покрытые специальным линолеумом.

Необходимо предусмотреть раздевальные и душевые для девочек и мальчиков, оборудуются раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды;

При организации теоретических занятий выделяются помещения площадью из расчета не менее 2 м<sup>2</sup> на человека.

Предусматривается костюмерная мастерская площадью не менее 18 м<sup>2</sup>.

#### **2. Дидактический комплекс**

- наглядность: схемы движений, картины (репродукции), видеоматериалы, аудиозаписи и т.п.
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал),
- учебные пособия, учебная литература,
- методические рекомендации.

#### **3. Информационное обеспечение**

- Аудио магнитофоны (3 шт.)
- Видео- и фотоаппаратура, для просмотра выступлений и их анализа.
- Интернет-источники.

#### **4. Кадровое обеспечение**

В реализации данной подпрограммы заняты:

- Попова Мария Сергеевна - педагог дополнительного образования высшей категории.
- Жиликова Жанна Сергеевна - педагог дополнительного образования.