

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 ГОРОДА ТОМСКА

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
преподавателей с/п «ДШИ»  
Протокол № 1 от 26.08.2024 г

Согласовано на заседании  
методического совета  
МАОУ СОШ № 40 г. Томска  
Протокол № 1 от 28.09.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНА»  
приказом директора  
МАОУ СОШ № 40 г. Томска  
от 25.08.2024 г. № 602-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по хореографии

**«ВДОХНОВЕНИЕ»**

Программа рассчитана на детей 7–12 лет.  
Срок реализации программы – 6 лет.

Составитель:  
Иценко Лариса Анатольевна,  
преподаватель хореографии

г. Томск  
2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

### **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
  - 1.3.1. Учебный план.
  - 1.3.2. Содержание учебного плана.
- 1.4. Планируемые результаты.

### **II. Комплекс организационно-педагогических условий.**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Методы и технологии обучения и воспитания.
- 2.4. Формы текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

### **III. Список литературы.**

## I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы

### 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа по хореографии «Вдохновение» имеет художественную направленность и предоставляет детям спектр возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (школьном, районном, городском, областном и т.д.)

Востребованность программы со стороны педагогов, воспитанников и их родителей в значительной степени определяется:

- интересом к классическим эталонам искусства, определяющим развитие современной музыки, театра, танца;
- стремлением к самостоятельным пробам детей и подростков в освоении направлений хореографии;
- поиском форм, способов, средств поддержки культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования ценностного отношения к физическому и психическому здоровью человека.

**Отличительные особенности программы.** Новизной программы является целостный, комплексный многоуровневый подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребенка, что является главной линией программы, которая даёт обучающимся и педагогу возможность избрать свободный путь познания хореографического искусства. Искусство танца развивает ребенка многосторонне и гармонично: воспитывает любовь к прекрасному, позволяет самовыразиться, проявить и продемонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку, красоту тела, придает грациозность в походке и движениях. Программа направлена на бесконечный творческий поиск, позволяя одновременно осуществлять три части педагогического воздействия – воспитание, обучение, оздоровление.

В данной программе объединено несколько направлений хореографического искусства: партерная гимнастика, классический танец, народно-сценический танец, современный танец, постановочная деятельность.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на детей и подростков 7 - 12 лет, проявляющих интерес и способности к хореографии, искусству танца, с учетом их состояния здоровья и готовности к данному виду деятельности. Вхождение в программу возможно на любом этапе. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления их родителей (законных представителей) и медицинской справки.

#### **Объем программы:**

1 год обучения – 216 часов в год, 2 – 6 год обучения – по 288 ч. в год. Общее количество часов – 1656.

#### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Основным видом занятия является учебное занятие. Формы проведения занятий: групповая, работа в парах. Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, конкурсы, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия.

#### **Срок освоения программы:** 6 лет.

По окончании прохождения курса программы обучающемуся выдается документ об окончании обучения отделения хореографии структурного подразделения «Детская школа искусств» МАОУ СОШ №40 г. Томска, с указанием всех пройденных предметов обучения и уровнем подготовки выпускника.

#### **Наполняемость групп.**

Наполняемость групп определяется годом обучения:

- 1 год обучения - не менее 15 человек;
- 2, 3, 4 года обучения - 10 - 12 человек;
- 5 год обучения - 8 - 10 человек;
- 6 год обучения - не менее 8 человек.

#### **Режим занятий.**

1 год обучения – 3 занятия (30 минут, исходя из предписания СанПиН СП 2.4.3648-20) по 2 часа в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

2 – 4 год обучения – (40 минут, исходя из предписания СанПиН СП 2.4.3648-20) 4 занятия по 2 часа в неделю или два раза по 3 и один по 2 (8 часов в неделю, 288 ч. в год);

5 – 6 год обучения – (40 минут, исходя из предписания СанПиН СП 2.4.3648-20) 4 занятия по 2 часа в неделю или два раза по 3 и один по 2 (8 часов в неделю, 288 ч. в год).

### 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** развитие духовно-нравственных качеств личности воспитанников, их творческих способностей и индивидуальности средствами хореографического искусства.



8	Контрольный урок	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4
9	<b>Постановочная деятельность</b>	72	4	68	72	4	68	72	4	68	72	4	68	72	4	68	72	4	68
10	Организация познавательной деятельности	4	4	-	4	-	4	4	4	4	-	-	4	4		4	4		
11	Постановка хореографического номера	64	-	64	50	-	50	50	-	50	50	-	50	48	-	48	48	-	48
12	Работа над сохранением танцевального репертуара	-	-	-	14	-	14	14	-	14	14	-	14	12	-	12	12	-	12
13	Контрольный урок	4		4	4		4	4		4	4		4	4		4	4		4
14	<b>Народно-сценический танец</b>	-	-	-	72	2	70	72	2	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Вводное занятие	-	-	-	2	2	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	Экзерсисы на середине зала	-	-	-	66	-	66	66	-	66	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	Контрольный урок	-	-	-	4	-	4	4	-	4	-		-	-	-	-	-	-	-
18	<b>Современный танец</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	72	2	70	72	2	70	72	2	70
19	Вводное занятие	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2	2		2	2	
20	Упражнения в партере	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12	12	-	12	30	-	30
21	Упражнения на середине зала	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	-	46	46	-	46	36	-	36
22	Кросс	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	8	8	-	8	-	-	-
23	Контрольный урок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4	4	-	4	4		4
	Итого	216	7	209	288	10	278	288	10	278	288	10	278	288	10	278	288	10	278

### Учебный план 1-го года обучения

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть	Формы аттестации (контроля)
<b>Партерная гимнастика</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2		Текущий контроль
Разминочный комплекс	4	-	4	Текущий контроль
Par terre	62	-	62	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Классический танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Экзерсис у станка и на середине зала	66	-	66	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Постановочная деятельность</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	Текущий контроль
Организация познавательной деятельности	4	4	-	Текущий контроль
Постановка хореографического номера	64	-	64	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	

Ожидаемый результат: после освоения программного материала 1 года обучения воспитанники знают:

- основное исходное положение;
- правила исполнения поклона;
- правила исполнения упражнений экзерсиса у станка и на середине зала;
- основные позиции ног и рук в классическом танце;
- направление движений;
- последовательность исполнения движений партерной гимнастики;
- правила поведения при работе друг с другом, в группе;
- основные исходные положения для корпуса, рук, ног, головы.

Умеют:

- согласовать свои движения с музыкой;
- стоять лицом к станку соблюдая правила постановки корпуса;
- строить совместно с группой ровный круг;
- сидя на коврик держать спину ровно, ноги вытянутыми;
- реагировать на замечания, менять исходные положения по необходимости;
- начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки.

### Учебный план 2 года обучения.

Наименование раздела и тем	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть	Формы аттестации(контроля)
<b>Классический танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль

Экзерсис у станка и на середине зала	66	-	66	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Народно-сценический танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Экзерсис на середине зала	66	-	66	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Партерная гимнастика</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Разминочный комплекс	4	-	4	Текущий контроль
Упражнения в партере	32	-	32	Текущий контроль
Упражнения на середине зала	30	-	30	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Постановочная деятельность</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	Текущий контроль
Организация познавательной деятельности	4	4	-	Текущий контроль
Постановка хореографического номера	50	-	50	Текущий контроль
Работа над сохранением танцевального репертуара	14	-	14	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>278</b>	

Ожидаемый результат.

После 2-го года обучения обучающиеся знают:

- основные движения;
- позиции ног классического и русского танца;
- правила постановки корпуса, ног, рук у станка и на середине;
- понятие опорной и работающей ноги;
- разницу между круговыми и прямыми движениями;
- простейшие танцевальные элементы современного танца
- терминологию проученных движений по классическому танцу на французском языке.

Умеют:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- исполнять основные шаги русского танца;
- начинать и заканчивать движение с началом и концом музыкального сопровождения, чувствовать характер музыки и уметь передать его.

**Учебно-тематический план 3-го года обучения.**

Наименование раздела и тем	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть	
<b>Классический танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий

				контроль
Экзерсис у станка и на середине зала	66	-	66	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Народно-сценический танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Экзерсис на середине зала	66	-	66	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Партерная гимнастика</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Разминочный комплекс	4	-	4	Текущий контроль
Упражнения в партере	40	-	40	Текущий контроль
Упражнения на середине зала	22	-	22	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Постановочная деятельность</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	Текущий контроль
Организация познавательной деятельности	4	4	-	Текущий контроль
Постановка хореографического номера	50	-	50	Текущий контроль
Работа над сохранением танцевального репертуара	14	-	14	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>278</b>	

#### Ожидаемый результат

После 3-го года обучения обучающиеся знают:

- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- основные позиции рук и ног;
- основные термины;
- характерные движения рук в русском танце.

Умеют:

- правильно использовать простые движения в русском народном характере;
- координировать движения;
- правильно стоять у станка и на середине (обладать хорошей постановкой корпуса);
- правильно держать позиции ног и рук;
- исполнить небольшую импровизацию на свободную тему;
- различать особенности музыки (марш, вальс, быстро, медленно и т. п.).

#### **Учебный план 4 года обучения**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Теоретическая часть</i>	<i>Практическая часть</i>	<i>Формы аттестации (контроля)</i>
<b>Классический танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль

Экзерсис у станка и на середине зала	66	-	66	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Партерная гимнастика</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Разминочный комплекс	4	-	4	Текущий контроль
Упражнения на полу и на середине зала	62	-	62	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Современный танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Упражнения в партере	12	-	12	Текущий контроль
Упражнения на середине зала	46	-	46	Текущий контроль
Кросс	8	-	8	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Постановочная деятельность</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	Текущий контроль
Организация познавательной деятельности	4	4	-	Текущий контроль
Постановка хореографического номера	50	-	50	Текущий контроль
Работа над сохранением танцевального репертуара	14	-	14	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>278</b>	

#### Ожидаемый результат

После 4-го года обучения обучающиеся знают:

- правила исполнения выученных движений экзерсиса у станка и на середине;
- рисунок положений уровней ног и рук;
- терминологию основных движений;
- подготовительные движения рук.

Умеют:

- легко и грамотно исполнить прыжок;
- четко фиксировать все позиции рук и ног классического танца;
- исполнить preparation;
- освоить положения стоя «бокком» к станку, держась одной рукой за станок;

#### **Учебный план 5-го года обучения.**

Наименование раздела и тем	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть	Формы аттестации (контроля)
<b>Классический танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Экзерсис у станка и на середине зала	66	-	66	Текущий контроль

Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Партерная гимнастика</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Разминочный комплекс	4	-	4	Текущий контроль
Упражнения на полу и на середине.	62	-	62	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Современный танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Упражнения в партере	12	-	12	Текущий контроль
Упражнения на середине зала	46	-	46	Текущий контроль
Кросс	8	-	8	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b>Постановочная деятельность</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	Текущий контроль
Организация познавательной деятельности	4	4	-	Текущий контроль
Постановка хореографического номера	48	-	48	Текущий контроль
Работа над сохранением танцевального репертуара	12	-	12	Текущий контроль
Контрольный урок	8	-	8	Итоговый контроль
<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>278</b>	

#### Ожидаемый результат

После 5-го года обучения обучающиеся

знать:

- рисунок положений и уровней рук и ног в классическом танце;
- большие и маленькие позиции рук и позы классического танца;
- о динамических оттенках музыки.

Уметь:

- исполнить движение, сохраняя танцевальную осанку, выворотность;
- владеть движениями стоп;
- понимать характер танца;
- исполнять движения в характере музыки (четко, сильно, медленно, плавно).
- владеть координацией своего тела.

#### **Учебный план 6-го года обучения**

<i>Наименование раздела и тем</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Теоретическая часть</i>	<i>Практическая часть</i>	<i>Форма аттестации (контроля)</i>
<b>Классический танец</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Экзерсис у станка и на середине зала	66	-	66	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль

<b><i>Партерная гимнастика</i></b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Разминочный комплекс	4	-	4	Текущий контроль
Упражнения на полу и на середине зала	62	-	62	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b><i>Современный танец</i></b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	Текущий контроль
Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль
Упражнения на полу и на середине зала	30	-	30	Текущий контроль
Танцевальные движения и комбинации	36	-	36	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b><i>Постановочная деятельность</i></b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	Текущий контроль
Организация познавательной деятельности	4	4	-	Текущий контроль
Постановка хореографического номера	48	-	48	Текущий контроль
Работа над сохранением танцевального репертуара	16	-	16	Текущий контроль
Контрольный урок	4	-	4	Итоговый контроль
<b><i>Итого</i></b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>278</b>	

#### Ожидаемый результат

После 6-го года обучения обучающиеся знают:

- правила исполнения основных движений экзерсиса у станка и на середине зала;
- разновидность arabesque в классическом танце;
- терминологию движений классического танца;
- положения стопы, колена, бедра (открытое, закрытое).

Умеют:

- исполнять движения на мелодию с затактом;
- крепко и устойчиво стоять на полупальцах;
- сильно и четко исполнять движения;
- выразительно исполнять танцевальный материал;
- хорошо координировать свои движения;
- чувствовать музыку и уметь импровизировать

#### **1.3.2. Содержание учебного плана.**

##### **Уровень 1. Ознакомительный. (1 год обучения)**

##### **1 год обучения.**

Предметы обучения:

- Партерная гимнастика
- Классический танец
- Постановочная деятельность

Цель: развитие эмоционально-эстетического восприятия мира средствами музыки и движения, раскрытие творческих способностей ребенка.

Задачи:

- способствовать физическому развитию ребенка, формировать осанку, исправлять дефекты фигуры, формировать правильное дыхание, эластичность мышц и подвижность суставов;

- учить понимать язык музыки и выражать его в танце;
- развитие природных данных ребенка – танцевального шага, выворотности, подъема, гибкости, прыжка;
- в свободных движениях творчески использовать знакомые элементы;
- развивать умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

#### Партерная гимнастика.

##### 1. Вводное занятие. Теория.

- «Представление о своем физическом теле, из чего оно состоит и как работает»;
- «Пластика – основа хореографии».

##### 2. Раг terre. Практика.

Постановка корпуса, сидя на полу.

- «Стульчик и кресло»;
- «Складочка».

Упражнения для стоп.

- одновременное сокращение стоп «Утюжки»;
- одновременное вытягивание стоп «Морковки»
- поочередное сокращение стоп «Нажимаем на педали»;
- круговое вращение стоп «Веер».

Упражнения, лежа на животе.

- перегибы корпуса назад на вытянутых руках;
- поочередное поднимание и опускание ноги;
- одновременное опускание и поднимание ног;
- отрыв рук от пола («Самолетик»);
- «Корзиночка»;
- «Парашютисты»;
- «Лодочка»;

Упражнения, лежа на спине.

- подъем обеих ног на 90°;
- поочередный подъем ног;
- по точкам;
- с разножкой;
- «Велосипед»: медленно (поднимаемся в гору), быстро (катимся с горы);
- «Березка»;

Упражнения сидя.

- «Бабочка»;
- «Мостик»;
- растяжки;
- шпагаты.

##### 3. Контрольный урок «Развитие природных данных»

#### Классический танец.

##### 1. Вводное занятие. Теория.

«Классический танец – азбука хореографии».

(элементарные сведения о классическом танце, как азбуке танца; постановка корпуса, рук, ног, правила азбуки классического танца)

##### 2. Упражнения у станка. Практика.

Упражнения у станка, стоя лицом к станку.

- позиции ног: I, II позиции;
- постановка корпуса стоя лицом к станку в VI позиции ног, далее в I позиции ног;
- наклоны и повороты головы, стоя у станка: вниз-вверх, вправо-влево, наклоны, повороты, повороты через низ вправо, влево;
- battement tendu в сторону из I позиции;
- demi plié по I позиции;
- releve по VI, далее по I позиции ног;

Упражнения на середине зала. Практика.

- поклон;
- позиции рук I, II, III, подготовительное положение;
- положение кисти allonge;
- упражнения для рук: I port de bras;
- шаги на полупальцах.

- Маршевые шаги.
  - Подскоки
  - Подготовка к вращениям.
3. Контрольный урок.

#### Постановочная деятельность

##### 1. Организация познавательной деятельности:

-сюжетно-ролевая игра «Знакомство». Теория.

(что такое общение, основные формы приветствия, адаптация к условиям группы, знакомство друг с другом, развитие коммуникативных качеств личности);

-посещение концертных выступлений детских хореографических коллективов;

-познавательная игра «Азбука вежливости».

(вежливость, внимательность, доброжелательность, уважение к людям – нравственные качества личности, правила поведения в танце и общественный этикет).

##### 2. Постановка хореографического номера. Практика.

- разучивание основных шагов и комбинаций;
- работа над экспозицией номера;
- над завязкой;
- над развитием;
- над кульминацией;
- над развязкой хореографического номера.

##### 1. Контрольный урок.

#### Уровень 2. Базовый. (2, 3, 4 год обучения)

#### 2 год обучения.

##### Предметы обучения:

- Классический танец
- Народно сценический танец
- Партерная гимнастика
- Постановочная деятельность

Цель: раскрытие индивидуальных и творческих возможностей ребенка, формирование пластики, культуры движений, выразительности.

##### Задачи:

- развивать творческое начало;
- учить применять танцевальные движения в импровизации;
- снимать мышечное и психологическое торможение через танцевальное движение;
- развитие координации слуховых и двигательных навыков;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- продолжение развития природных данных.

##### Классический танец.

##### 1. Вводное занятие. Теория.

«Особенность пластики движений в классическом танце» (просмотр видеозаписей балета, обсуждение, анализ)

##### 2. Экзерсис у станка и на середине зала. Практика

Проученный экзерсис у станка на втором году обучения исполняется стоя лицом к станку

- grand plie по I и V позиции;
- battement tendu вперед и назад из I позиции, стоя лицом к станку;
- изучение passé par terre;
- rond de jambe par terre en de hors et en de dans;
- releve по I, II позиции ног;
- battement jete вперед и назад из I позиции, стоя лицом к станку;
- комбинация battement tendu;
- комбинация rond de jambe par terre en de hors et en dedans;
- комбинация battement jete;
- battement frappe вперед и назад из I позиции, стоя лицом к станку;
- изучение battement fondu в сторону, носком в пол, стоя в I позиции ног, лицом к станку;
- battement releve lent на 90 в сторону из I позиции ног;
- battement releve lent на 90 вперед из I позиции ног;

- battement releve lent на 90 назад из I позиции ног;
- изучение grand battement jete в сторону из I позиции ног, стоя лицом к станку;
- I port de bras на четыре такта 4/4;
- temps leve по VI, I, II позиции ног;
- шаги на полупальцах;
- подготовка к вращениям;
- растяжки у станка и на середине зала;
- комбинация на сочетание позиций рук.

### 3. Контрольный урок.

#### Народно-сценический танец

##### 1. Вводное занятие. Теория.

«Исторические корни русского танца»;

«Манера и характер исполнения русского танца»

##### 2. Экзерсис на середине зала. Практика.

- позиции ног- 1,2,3, свободные и прямые;
- основные положения рук (подготовительное, первое и второе);
- подготовка к началу движения;
- раскрытие и закрывание рук (одной руки, двух рук, поочерёдное раскрытие, переводы рук в различные положения);
- поклоны (на месте без рук, на месте с руками);
- притопы (одинарные, тройные, двойные);
- перетопы тройные;
- простой (бытовой) шаг (вперёд с каблука, с носка);
- шаг «под себя» (доставая пятками до ягодичных мышц);
- бег (на носочках);
- шаг с «пружинкой»;
- «топающий шаг» с продвижением вперед;
- переменный шаг; подскоки на месте, с продвижением вперёд, назад, вокруг себя;
- основные движения («Гармошка», «Елочка», «Ковырялочка», «Маятник»);
- использование рисунка в хороводах («Змейка», «Круг», «Ручеек», «Колонна», «Цепочка», «Улитка»);
- работа с платочком

### 3. Контрольный урок.

#### Партерная гимнастика.

##### 1. Вводное занятие. Теория.

Просмотр видео материала. Хореографическое училище им. А. Вагановой.

##### 2. Упражнения в партере. Практика.

- Вытягивание и сокращение стопы в V позиции
- Упражнение «складка» -наклон ровного корпуса на вытянутые ноги;
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по первой параллельной позиции.
- Поочередная работа стоп со сменой положения
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Приподнимание двух ног на высоту 25 градусов
- Упражнения с блоками, на растяжение ахиллова сухожилия.
- Дыхательная гимнастика при выполнении упражнений.
- Упражнения на животе, укрепляющие мышцы спины.
- Растяжки на полу.

##### 3. Упражнения на середине зала. Практика.

- Упражнение на устойчивость на середине, с использованием блока.
- Упражнения на мышцы бедра.
- Маршевые шаги на середине зала
- Подскоки на месте
- Бег, ноги захлест назад на месте
- Галоп по диагонали
- Упражнения со скакалкой
- Бег с ускорением
- Упражнения с увеличением амплитуды движения.
- Упражнения на развитие ловкости.

#### 4.Контрольный урок.

##### Постановочная деятельность

##### 1.Разработка композиционного замысла хореографической постановки.

Организация познавательной деятельности: игровая программа «Дружба». Что такое дружба? Основные понятия типа взаимоотношений друг с другом. Доброжелательность – чувство, сопутствующее понятию дружбы. Примеры проявления и формы доброжелательности в мире, в искусстве, в танце. Способы выражения этого чувства через пластику движения.

Введение понятий: друг, одноклассник, приятель, коллектив, правила взаимоотношений с каждой группой.

Интеллектуальная игра «Уроки безопасности». Правила поведения в школе, на занятиях хореографии, поведение на улицах, правила дорожного движения.Теория.

Организация постановочной деятельности:

- сознательная подготовительная работа;
  - осуществление композиционного замысла;
  - проверка всех композиционных решений.
2. Постановка хореографического номера.Практика.
- разучивание основных шагов и комбинаций;
  - работа над экспозицией номера;
  - над завязкой;
  - над развитием;
  - над кульминацией;
  - над развязкой хореографического номера.
3. Работа над сохранением репертуара прошлых лет. Практика повторение проученных хореографических номеров.

#### 3 год обучения.

##### Предметы обучения:

- Классический танец
- Народно сценический танец
- Современный танец
- Постановочная деятельность

Цель: раскрытие индивидуальных и творческих возможностей ребенка, формирование пластики, культуры движений, выразительности.

##### Задачи:

- исполнять движения в ускоренном темпе.
- учиться координировать движения, импровизировать на свободную тему.

##### Классический танец.

##### 1.Вводное занятие. Теория.

«Закономерности в движениях классического танца» (просмотр видеозаписей балета, обсуждение, анализ)

##### 2.Экзерсис у станка и на середине зала. Практика.

Некоторые движения экзерсиса у станка исполняются, держась одной рукой за станок, другая рука исполняет preparation. Стоя боком к станку, проученные комбинации экзерсиса исполняются из I позиции ног. Экзерсис на середине зала исполняется также из I позиции ног.

- изучение V позиции ног, стоя лицом к станку;
- изучение preparation;
- battement tendu во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку;
- demi plie по I, II, V позициям ног, стоя лицом к станку;
- grand plie по I, II, V позициям ног, стоя лицом к станку;
- переходы из позиции в позицию при исполнении demi и grand plie, стоя лицом к станку;
- battement jete во всех направлениях, из I позиции ног, лицом к станку;
- preparation к rond de jambe par terre en de hors et en de dans, стоя лицом к станку;
- комбинация rond de jambe par terre en de hors et en de dans, стоя лицом к станку;
- проучивание coud de pied
- battement releve lent на 60 градусов во всех направлениях, из I позиции ног, стоя лицом к станку;
- изучение grand battement jete вперёд и назад из I позиции ног у станка;
- упражнения для рук с переходом из позиции в позицию, стоя в I поз. ног, на середине зала;
- releve на полупальцах по I, II позициям на середине зала;
- растяжки у станка и на середине зала;
- шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза;
- temps leve по I, II позиции ног на середине зала;

- I port de bras на два такта 4/4;
  - вращения на полупальцах по диагонали.
3. Контрольный урок.

#### Народно-сценический танец

##### 1. Вводное занятие. Теория.

«Красота и лиричность русского танца»;

«Русский характер и эмоциональное настроение русского танца»

##### 2. Экзерсис на середине зала. Практика.

- «гармошка» (с паузой, без паузы);
- «моталочка» ;
- «молоточки»;
- «веревочка» (с продвижением вперед, назад, без продвижения);
- дробь одной ногой (с подскоком и ударом пяткой и стопой, с перескоком на месте);
- «ковырялочка»
- «шаркающий шаг»;
- переменный шаг;
- дробные движения;
- «ключ» с двойной дробью;
- работа с платочком.

##### 3. Контрольный урок.

#### Партерная гимнастика

##### 1. Вводное занятие. Теория.

Просмотр видео материала « Партерная хореография»

##### 2. Упражнения на полу. Практика.

- Упражнения для стопы.
- Упражнения для верхней поверхности бедра.
- Упражнение на растяжение внутренней поверхности бедра.
- « Складочка» с блока. (Поочередная)
- Подготовительное упражнение plie;
- Подготовительное упражнение к batman tendu вперед, в сторону, назад.
- Подготовительное упражнение к Batman tendu jete по всем направлениям.

##### 3. Упражнение на середине зала. Практика.

- Шаги на полупальцах
- Шаги на полупальцах с grand battement jete
- Temps sauté по точкам.
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам;
- Бег по диагонали

##### 4. Контрольный урок.

#### Постановочная деятельность

##### 1. Разработка композиционного замысла хореографической постановки. Теория.

Организация познавательной деятельности:

- игровая программа «Учись дружить»;
- беседа о сценической культуре (сцена, правила поведения за кулисами, правила техники безопасности на сцене).

Организация постановочной деятельности:

- сознательная подготовительная работа;
- осуществление композиционного замысла;
- проверка всех композиционных решений.

##### 2. Постановка хореографического номера. Практика.

- разучивание основных шагов и комбинаций;
- работа над экспозицией номера;
- над завязкой;
- над развитием;
- над кульминацией;
- над развязкой хореографического номера.

##### 3. Работа над сохранением репертуара прошлых лет. Практика.

- повторение проученных хореографических номеров.

## 4 год обучения.

### Предметы обучения:

- Классический танец
- Народно сценический танец
- Современный танец
- Постановочная деятельность

### Цель:

- освоение сложной техники исполнения;
- формирование потребности в самостоятельном художественно- творческом труде.

### Задачи:

- развитие работоспособности и выносливости;
- развитие крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- развитие координации движений;
- развитие музыкальности исполнения движений.

### Теория:

- основные правила исполнения движений у станка;
- истоки танцевальных искусств, правила исполнения белорусских, литовских и эстонских народных движений, основы координации, характерные рисунки и ходы, музыкальные характеристики танцев.

### Классический танец.

#### 1. Вводное занятие. Теория.

«Выразительность классического танца».

(просмотр видеозаписей балета, обсуждение, анализ)

#### 2. Экзерсис у станка и на середине зала. Практика.

- demi и grand plie, стоя лицом к станку;
- demi и grand plie, стоя боком к станку;
- battement tendu во всех направлениях, из I позиции ног, стоя лицом к станку;
- battement tendu во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку;
- переходы из позиции в позицию при исполнении demi и grand plie, стоя лицом к станку;
- battement jete во всех направлениях, из I позиции ног, стоя лицом к станку;
- preparation к rond de jambe par terre en de hors et en de dans, стоя боком к станку;
- комбинация rond de jambe par terre en de hors et en de dans, стоя боком к станку;
- battement frappe во всех направлениях, из V позиции ног, носком в пол, стоя боком к станку;
- battement fondu вперед и назад носком в пол из V позиции ног, стоя лицом к станку;
- battement releve lent на 90 во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку;
- изучение grand battement jete вперед и назад из I позиции ног у станка;
- упражнения для рук с переходом из позиции в позицию, стоя в I поз. ног, на середине зала;
- releve на полупальцах по I, II позициям на середине зала;
- растяжки у станка и на середине зала;
- шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза;
- temps leve passé по I, II позиции ног на середине зала;
- I port de bras
- вращения на полупальцах по диагонали.

#### 3. Контрольный урок.

### Партерная гимнастика

#### 1. Вводное занятие. «Гимнастика Бориса Князева» часть 1. Просмотр видео, анализ. Теория.

#### 2. Разминочный комплекс. Практика.

#### 3. Упражнения на полу. Практика.

- Работа стоп в первой позиции.
- Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела
- Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок
- Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава
- Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра
- Упражнения для развития танцевального шага
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- Подготовительное упражнение plie;

- Подготовительное упражнение к batman tendu вперед, в сторону, назад из I позиции
  - Подготовительное упражнение к Batman tendu jete по всем направлениям из I позиции
4. Упражнение на середине зала. Практика.
- Сценический ход.
  - Работа со скакалкой
  - Temps sauté по точкам.
  - Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам;
  - Бег по диагонали
5. Контрольный урок.

### Современный танец

#### 1. Вводное занятие. Теория.

Представление о современной хореографии. Особенности джаз-танца

#### 2. Упражнения в партере. Практика.

- Проработка на полу положений ног – flex, point.
- Изолированная работа мышц в положении лежа.
- Изолированная работа мышц в положении сидя.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по первой параллельной позиции.
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

#### 3. Упражнения на середине зала. Практика.

- Основные позиции ног в джаз-танце (вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр)
- Основные позиции рук в джаз-танце (подготовительное положение – presspoz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4)
- Партнеринг.
- Изолированная работа головы в положении стоя.
- Изолированная работа плеч в положении стоя.
- Изолированная работа рук в положении стоя.
- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.
- В разделе изоляция проучиваем понятие – крест.
- В разделе изоляция проучиваем понятие – квадрат.
- Flat back вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Шаг Pas de bouree (лицом вперед, спиной вперед, с поворотом)
- Pas chasse.

#### 4. Контрольный урок.

### Постановочная деятельность

#### 1. Разработка композиционного замысла хореографической постановки. Теория.

Организация познавательной деятельности:

##### 1. Сюжетно-ролевая игра «Уважение». Теория.

- уважение – как форма общения между людьми;
- ее составные части: доброта, любовь, терпение;
- правила поведения в общении друг с другом, мальчика с девочкой;
- введение понятий: самоуважение, уважение других, проявление уважения в танце.

##### 2. Викторина с вариантами ответов «Азбука классического танца». Теория.

Организация постановочной деятельности:

- сознательная подготовительная работа;
- осуществление композиционного замысла;
- проверка всех композиционных решений.

#### 2. Постановка хореографического номера. Практика.

- разучивание основных шагов и комбинаций;
- работа над экспозицией номера;

- над завязкой;
  - над развитием;
  - над кульминацией;
  - над развязкой хореографического номера.
3. Работа над сохранением репертуара прошлых лет. Практика.  
- повторение проученных хореографических номеров.

### Уровень 3. Углубленный (5,6 год обучения)

#### 5 год обучения.

#### Предметы обучения:

- Классический танец
- Народно сценический танец
- Современный танец
- Постановочная деятельность

#### Цель:

- освоение сложной техники исполнения;
- формирование потребности в самостоятельном художественно – творческом труде.

#### Задачи:

- исполнение движений в увеличенном количестве и в ускоренном темпе;
- учиться понимать характер танца.

#### Теория:

- понятие epelement, эстетика, логика и техника смены epelement (croise, efface);
- законы и эстетика равновесия в позах классического танца;
- движения связки (par de bouree);
- закономерности координации движений рук и головы в port de bras;
- характер исполнения танца.

#### Классический танец.

##### 1. Вводное занятие. Теория.

«Прыжки – основа классического танца, полетность и красота прыжка».  
(просмотр видеозаписей балета, обсуждение, анализ)

##### 2. Экзерсис у станка и на середине зала. Практика.

Упражнения экзерсиса у станка выполняются, стоя боком к станку.

- battement tendu с demi- plie из I и V позиций;
- условное на sou-de-pied;
- battement jete во всех направлениях, из V позиции ног, стоя боком к станку;
- battement frappe во всех направлениях, из I позиции ног, носком в пол, стоя боком к станку;
- battement fondu вперед и назад носком в пол из I позиции ног, стоя лицом к станку;
- battement frappe во всех направлениях, из I позиции ног, на 45 градусов, стоя боком к станку;
- petit battement на sou-de-pied, стоя лицом к станку;
- rond de jambe en l'air на 45 градусов, без движения по кругу, стоя лицом к станку;
- комбинация Plie;
- комбинация battement tendu;
- комбинация battement jete;
- battement fondu во всех направлениях из V позиции ног, стоя боком к станку;
- изучение grand battement jete во всех направлениях, из V позиции ног, стоя боком к станку;
- battement retire, стоя боком к станку;
- rond de jambe par terre на plie;
- перегибы корпуса (лицом к станку, боком к станку);
- II port de bras;
- temps leve sauté по V позиции ног;
- releve на полупальцах по I, II, V позициям;
- вращения на полупальцах по диагонали;
- pas balance с продвижением;
- pas de bourre suivie (исполняется по диагонали или по кругу).

##### 3. Контрольный урок.

#### Партерная гимнастика

1. Вводное занятие. Просмотр видео материала « Гимнастика Бориса Князева» часть 2. Анализ. Теория.

2. Разминочный комплекс.

### 3. Упражнения на полу. Практика.

- Упражнения на развитие мышц ног.
- Упражнения на растяжку ножных связок.
- Упражнения на силу мышц живота.
- Упражнения на силу мышц ног.
- Упражнения на силу мышц спины.
- Упражнения с блоками, на растяжку.
- Подготовительное упражнение plie на животе.
- Упражнение battement tendu вперед, в сторону, назад из I позиции
- Подготовительное упражнение к Grand battement

### 4. Упражнение на середине зала. Практика.

- Галоп с поворотом.
- Работа со скакалкой
- Шене по диагонали.
- Вальсовый шаг
- Бег с забрасыванием коленей вверх, по диагонали.

### 5. Контрольный урок.

#### Современный танец

##### 1. Вводное занятие.

«Stretching в хореографии», «Активность и точность координации при исполнении поз и туров в современном танце».

##### 2. Упражнения в партере

- Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).
- Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).
- Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.
- Stretch batman relevent лежа.
- Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.
- Партнеринг

##### 3. Упражнения на середине зала.

- Изоляция (понятия полиритмия и полицентрия)
- Упражнения для позвоночника
- Торсовая работа корпуса twist
- Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях)
- Проработка стопы на «параллель»
- работа корпуса через contraction, release (с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания).
- Развернутые комбинации (с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, переходы из уровня в уровень).

##### 4. Вращения

- Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.
- Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.
- Пируэт в позах (efacсе, croisee).

##### 5. Кросс.

- Шаги с координацией трех, четырех и более центров.
- Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.
- Pas chasse как подготовка к большим прыжкам.
- Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.
- Вращения по кругу.
- Комбинации с использованием изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

##### 6. Контрольный урок.

#### Постановочная деятельность

##### 1. Разработка композиционного замысла хореографической постановки. Теория.

- Организация познавательной деятельности:
- просмотр видеоматериалов концертных выступлений;
- олимпиада на знание теории по классическому танцу;

- тематическая игра: «Изучение музыки в движении (музыка как вид искусства, мелодия, темп, динамика, жанры)».
- Задание: сделать с помощью своего тела оркестр, используя щелчки, хлопки, шлепки, притопы.
- Организация постановочной деятельности:
  - сознательная подготовительная работа;
  - осуществление композиционного замысла;
  - проверка всех композиционных решений.
2. Постановка хореографического номера. Практика.
- разучивание основных шагов и комбинаций;
  - работа над экспозицией номера;
  - над завязкой;
  - над развитием;
  - над кульминацией;
  - над развязкой хореографического номера.
3. Работа над сохранением репертуара прошлых лет. Практика.
- повторение проученных хореографических номеров.

### 6 год обучения.

#### Предметы обучения:

- Классический танец
- Народно сценический танец
- Современный танец
- Постановочная деятельность

#### Цель:

- освоение сложной техники исполнения;
- формирование потребности в самостоятельном художественно – творческом труде.

#### Задачи:

- развитие силы и выносливости;
- развитие осмысленности и выразительности движения.

#### Теория:

- типы координации движений по степени трудности – однонаправленные, разнонаправленные, одновременные (ног, рук), разновременные;
- рисунок положений уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца, последовательность и расклад движений на элементы;
- типы прыжков (с двух на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две);
- связь образа жизни с характером национального танца.

#### Классический танец.

##### 1. Вводное занятие. Теория.

«Логика комбинаций классического танца».

##### 2. Экзерсис у станка и на середине зала. Практика.

- повторение и закрепление проученного материала за прошлые годы обучения, ускорение темпа исполнения, увеличение количества исполнений движений у станка и на середине зала
- battement tendu jete комбинация;
- battement tendu pour le pied;
- petit battement на sou-de-pied, держась одной рукой за станок;
- rond de jambe en l'air en dehors на 45 градусов;
- rond de jambe en l'air en dedans на 45 градусов;
- battement developpe в сторону из I позиции во всех направлениях;
- III port de bras;
- pas echappe на II позицию;
- battement jete pique;
- battement frappe на полупальцах;
- battement double frappe комбинация;
- battement developpe passé на 90 градусов;
- позы классического танца (croisee, efface, ecarte);
- petit changement de pied;
- растяжки у станка и на середине зала;
- вращения на полупальцах по диагонали.

##### 3. Контрольный урок.

### Партерная гимнастика.

#### 1. Вводное занятие.

Просмотр видео материала « Силовая партерная гимнастика» .Анализ.Теория.

#### 2. Разминочный комплекс.

#### 3. Упражнения на полу. Практика.

- Поднимание корпуса на подъем.
- Спуск с пальцев на целую стопу.
- Растяжение подъема ноги не выпрямляя колена.
- Passe по I позиции.
- Passe по I позиции лежа на животе.
- Упражнения с блоками, на растяжку.
- « Циркуль» по I позиции.
- Комплекс с теннисными мячиками.
- Упражнения для развития мышц спины.

#### 4. Упражнение на середине зала. Практика.

- Галоп с прыжком.
- Упражнение « Тюлень» по диагонали.
- Шене по диагонали.
- Шаг польки.
- Бег с чередованием ног вперед и назад.

#### 5. Контрольный урок.

### Современный танец

#### 1. Вводное занятие.

«История развития модерн-джаз танца». Теория.

#### 2. Упражнения на полу и на середине зала. Практика.

- движения головой (наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari; движения, исполняемые вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом);
- движения плечами (прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, твист, шейк);
- движения грудной клеткой (из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные кресты и квадраты);
- таз (крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmy, jelly roll);
- движения руками (круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты);
- движения ногами (движения изолированных аралов, переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой);
- flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, deep body bend, twist и спираль);
- contraction, release, high release, положение arch, low back, curve и body roll, волны – передняя, задняя, боковая);
- уровни (стоя, сидя, лежа);
- упражнения стрэгч-характера в различных положениях;
- упражнения на contraction и release в положении «сидя»)
- движения изолированных центров;
- шаги по квадрату;
- прыжки (hop, jump, leap);
- повторение и закрепление проченного материала.

#### 3. Танцевальные движения и комбинации. Практика.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, движения и продвижения.

#### 4. Контрольный урок.

### Постановочная деятельность

#### 1. Разработка композиционного замысла хореографической постановки. Теория.

Организация познавательной деятельности:

- конкурс «Твори, выдумывай, пробуй»;
- просмотр видео материалов концертных выступлений;
- занятие-конференция, посвященная ансамблю народного творчества им. И. Моисеева (своеобразие репертуара, особенности работы, общее и различное в стиле, характере, музыке народных танцев, просмотр и обсуждение видео материалов).

Организация постановочной деятельности:

- сознательная подготовительная работа;
  - осуществление композиционного замысла;
  - проверка всех композиционных решений.
2. Постановка хореографического номера. Практика.
- разучивание основных шагов и комбинаций;
  - работа над экспозицией номера;
  - над завязкой;
  - над развитием;
  - над кульминацией;
  - над развязкой хореографического номера.
3. Работа над сохранением репертуара прошлых лет. Практика.
- повторение проученных хореографических номеров.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

<i>№</i>	<i>Образовательные, развивающие, воспитательные и творческие задачи.</i>	<i>Качество, которое формируется у воспитанников.</i>
1	Приобретение знаний в области хореографического искусства.	Знания в области хореографического искусства.
2	Приобретение исполнительских навыков, основ классической, народной и современной хореографии.	Высокий уровень исполнительского мастерства.
3	Развитие творческого мышления детей. Развитие эмоционально-ценностного и коммуникативного опыта.	Творческое мышление.
4	Обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки.	Приемы самостоятельной коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки.
5	Формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.	Общая культура личности ребенка.
6	Воспитание у детей активности и самостоятельности общения.	Нравственная воспитанность, которая выражается в поведении воспитанников в коллективе, их трудолюбии, ответственности на выступлениях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности.
7	Воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий.	Общая культура личности ребенка.
8	Формирование сценической культуры.	Сценическая культура, художественный вкус.
9	Формирование потребности в самостоятельном художественно-творческом труде, чувств, побуждающих к творческому самовыражению.	Эмоциональное восприятие хореографического искусства.
10	Раскрытие индивидуальности ребенка и его потенциальных возможностей.	Индивидуальные способности.

**Предметные результаты** - освоенные обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

#### **Партерная гимнастика.**

Развитые двигательные и психологические качества ребенка, подготавливающие его к овладению сложными действиями, развивающие силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формирующие правильную осанку, развиты специальные данные необходимые для успешного освоения хореографического искусства, сформированы танцевальные навыки, развиты музыкальность и чувство ритма.

#### **Классический танец.**

Выработана правильная и красивая осанка, сила и эластичность мышц, гибкость корпуса, развита выворотность ног, танцевальный шаг, заложены основы для прыжка, даны навыки осмысленности и выразительности исполнения движений, выработана правильная постановка и устойчивость корпуса, укреплен суставно-мышечный аппарат тела, учащиеся знакомы с мировыми шедеврами классического

балета, воспитан интерес к классическим эталонам искусства, определяющим развитие современной музыки, театра, танца.

Народно-сценический танец.

В основу обучения народно-сценического танца вошло многообразие пластики разных национальных культур. Приобщение к танцевальной культуре разных народов расширило хореографические знания, развило эмоциональность и выразительность танцоров, приобщило к танцевальной культуре разных народов, углубило хореографические знания.

Современный танец.

Обучающийся знаком с особенностями танцевальных техник и их историческим развитием, владеет основами методик некоторых современных направлений, умеет импровизировать, знаком с музыкальными культурами, порождающими новые виды современных направлений танцев.

Постановочная деятельность.

Интерес к совместному творческому коммуникативному виду деятельности. Навыки составления композиционного плана, подбора музыкального материала, выбора пластического и лексического материала, создания сценического костюма.

Сформированы навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, чистота стиля и хорошая манера исполнения, культура общения в творческом коллективе, самостоятельной работы, анализа своей работы, публичного выступления, умения держаться на сцене.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1 Календарный учебный график.**

**Календарный учебный график (по годам обучения).**

Год обучения (класс) 1 класс - ознакомительный уровень

**Предмет Партерная гимнастика**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие: «Представление о своём физическом теле, из чего оно состоит и как работает». Инструктаж по ТБ.	2	кабинет	Тестирование	
2		Упражнения для постановки корпуса « Стульчик»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Упражнения для постановки корпуса «Складочка»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Упражнения для стоп « Утюжки»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Упражнения для стоп « Морковки»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Поочередное сокращение стоп « Нажимаем на педали»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Круговое вращение стоп «Веер»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		Перегибы корпуса назад, на вытянутых руках	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Поочередное поднимание и опускание ноги	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Одновременное опускание ног и поднимание ног	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Упражнение « Самолетик»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. «Пластика – основа хореографии»	2	кабинет	Опрос	
19		Par terre. «Бабочка»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Par terre «Утюжки с разворотом»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		Par terre «Лягушка»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Par terre Подъем обеих ног на 90	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Par terre Поочередный подъем ног	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Par terre Подъем по точкам	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Par terre Подъем с разножкой	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Par terre «Велосипед»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Par terre «Березка»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Par terre «Мостик»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Par terre «Растяжки»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Par terre Шпагаты	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Контрольный урок: «Развитие природных данных»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	

#### Предмет Классический танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие. «Классический танец- азбука хореографии». Инструктаж по ТБ	2	кабинет	Тестирование	
2		Проучивание поклона	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Проучивание позиций рук	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Проучивание позиций ног	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Постановка корпуса у станка	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Подготовка к вращению	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Сценический шаг по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

9		Наклоны и повороты головы стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Battement tendu в сторону из I позиции у станка	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Demi plié у станка по I позиции	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Releve у станка по V I поз	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Опрос	
19		Releve у станка по I поз	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Releve на середине	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		Положение рук allonge	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		I port de bras	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Шаги на полупальцах	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Маршевые шаги	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Подготовка к вращения на середине	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Подскоки	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Demi plié на середине	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Battement tendu в сторону из I позиции на середине	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Комбинация на середине	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		Комбинация по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	

**Предмет Постановочная деятельность**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
-------	------	--------------	--------------------	------------------	----------------	------------

1		Вводное занятие	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
2		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Педнаблюдение	
3		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
4		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Педнаблюдение	
5		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
6		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педанаблюдение	
7		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
8		Работа над завязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
9		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
10		Работа над завязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
12		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
13		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
14		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Пед наблюдение	
16		Работа над экспозицией танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
18		Работа над техникой исполнения танцевального материала	2	кабинет	Опрос	
19		Работа над выразительностью исполнения танцевального материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
20		Работа над выразительностью исполнения танцевального материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
21		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
22		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
23		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
24		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
25		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
26		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
27		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
28		Работа над техникой исполнения танцевального материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
29		Работа над выразительностью исполнения танцевального материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
30		Работа над выразительностью исполнения танцевального	2	кабинет	Пед наблюдение	

		материала				
31		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
32		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
33		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
34		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
35		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
36		Контрольный урок	2	кабинет	Пед наблюдение	

### Год обучения (класс) 2 класс- базовый уровень

#### Предмет Народный танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие. «Исторические корни русского танца»; «Манера и характер исполнения русского танца»	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
2		Позиции ног- 1,2,3, свободные и прямые	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
3		Основные положения рук (подготовительное, первое и второе)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
4		Подготовка к началу движения	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
5		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
6		Раскрывание и закрывание рук (одной руки, двух рук, поочерёдное раскрывание, переводы рук в различные положения)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
7		Поклоны (на месте без рук, на месте с руками)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
8		Притопы (одинарные, тройные, двойные)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
9		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
10		Перегопы тройные	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
11		Простой (бытовой) шаг (вперёд с каблука, с носка)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
12		Шаг «под себя» (доставая пятками до ягодичных мышц)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
13		Бег (на носочках)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
14		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
18		Шаг с «пружинкой»	2	кабинет	Опрос	
19		«Топающий шаг» с продвижением вперед;	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
20		Переменный шаг;подскоки на месте	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
21		С продвижением вперёд, назад,	2	кабинет	Педагогич.	

		вокруг себя			наблюдение	
22		Основные движения («Гармошка»)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
23		Основные движения («Елочка»)	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Основные движения («Ковырялочка»);	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
25		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
26		Основные движения («Маятник»);	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
27		Использование рисунка в хороводах («Змейка»)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
28		Использование рисунка в хороводах («Круг»)	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
29		Использование рисунка в хороводах («Ручеек»);	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
30		Использование рисунка в хороводах («Колонна»);	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
31		Использование рисунка в хороводах («Цепочка»);	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
32		Использование рисунка в хороводах («Улитка»);	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
33		Работа с платочком	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
34		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	

Предмет Классический танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие: «Особенность пластики движения в классическом танце» (просмотр видеозаписи балета, обсуждение, анализ). Инструктаж по ТБ.	2	кабинет	Тестирование	
2		Grand plié по I и V позиции лицом к станку	2	кабинет	Опрос	
3		Battement tendu вперёд и назад из I позиции, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
4		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
5		Изучение passé par terre	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
6		rond de jambe par terre en de hors et en de dans	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
7		releve по I, II позиции ног	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
9		Вращения по диагонали	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
10		battement jete вперёд и назад из I позиции, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
12		Растяжки у станка и на середине	2	кабинет	Педагогич.	

		зала			наблюдение	
13		temps leve по VI, I, позиции ног	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
14		temps leve по II позиции ног	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
15		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
16		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Комбинация на сочетание позиций рук.	2	кабинет	Опрос	
19		Шаги на полупальцах	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
20		Комбинация battement tendu	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
21		Комбинация rond de jambe parterre en de hors et en dedans	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
22		Комбинация battement jete	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
23		battement frappe вперёд и назад из I позиции, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
24		Изучение battement fondu в сторону, носком в пол, стоя в I позиции ног, лицом к станку;	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
25		battement releve lent на 90 в сторону из I позиции ног	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
27		battement releve lent на 90 вперёд из I позиции ног	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
28		battement releve lent на 90 назад из I позиции ног	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
29		Изучение grand battement jete в сторону из I позиции ног, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
30		I port de bras на четыре такта 4/4	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
31		Комбинация на сочетание позиций рук	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
32		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
33		Растяжки у станка и на середине зала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
34		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогич. наблюдение	

Предмет Постановочная деятельность

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. Игра « Уроки безопасности»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
2		Игровая программа «Дружба»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Сознательная подготовительная работа	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

4		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Разучивание основных шагов и комбинаций	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Работа над экспозицией номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		Работа над завязкой	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Работа над завязкой	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Работа над развитием номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Осуществление композиционного замысла	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Над кульминацией	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Над развязкой хореографического номера.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
17		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Опрос	
19		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
35		Работа над сохранением	2	кабинет	Педагогическое	

		танцевального репертуара			наблюдение	
36		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Партерная гимнастика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие: «Хореографическое училище им. Вагановой». Просмотр видео материала. Инструктаж по ТБ.	2	кабинет	Тестирование	
2		Разминочный комплекс на середине.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Упражнения для корпуса	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Упражнения для стоп	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Упражнения в партере Вытягивание и сокращение стопы.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Упражнение « Складка»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Упражнения на середине. На устойчивость с использованием блока	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		Круговые вращения стоп.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Упражнения на мышцы бедра	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Маршевые шаги на середине зала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Поочередная работа стоп со сменой положения	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Закрепление пройденного.	2	кабинет	Опрос	
19		Par terre. Фиксация наклонов торса к ногам	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Par terre Приподнимание двух ног на высоту 25 градусов	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		Par terre Упражнения с блоками на растяжение ахилла	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Par terre Подъем обеих ног на 90	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Par terre Дыхательная гимнастика при исполнении упражнений	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Par terre Упражнения на животе.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Par terre Упражнения на животе	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление	2	кабинет	Педагогическое	

		проученного материала			наблюдение	
27		Подскоки на месте	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Бег по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Упражнения со скакалкой	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Растяжки на полу	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Упражнения на увеличение амплитуды движения	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		Упражнение на развитие ловкости	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

### Год обучения (класс) 3 класс-базовый уровень

Предмет Народный танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. «Красота и лиричность русского танца»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
2		«Гармошка» (с паузой, без паузы)	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Комбинация с проученным элементом	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Подготовка к началу движения	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		«Моталочка» (с подскоком, с тройным притопом)	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		«Молоточки»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		«Веревочка» (с продвижением вперед, назад, без продвижения);	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		Повторение комбинаций	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Дробь одной ногой (с подскоком и ударом пяткой и стопой, с перескоком на месте);	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		«Ковырялочка» (с разворотом корпуса без прыжка, с разворотом корпуса с прыжком)	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Повторение комбинаций	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Повторение и закрепление	2	кабинет	Педагогическое	

		проученного материала			наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. «Русский характер и эмоциональное настроение русского танца»	2	кабинет	Опрос	
19		«Шаркающий шаг»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Комбинация.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		С продвижением вперед, назад, вокруг себя	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Переменный шаг	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Дробные движения	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		«Ключ» с двойной дробью	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Комбинация	2	кабинет	Пед. наблюдение	
28		Вращения на месте	2	кабинет	Пед. наблюдение	
29		Упражнения по диагонали	2	кабинет	Пед. наблюдение	
30		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Работа с платочком	2	кабинет	Пед. наблюдение	
32		Работа с платочком	2	кабинет	Пед. наблюдение	
33		Работа с платочком	2	кабинет	Пед. наблюдение	
34		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Классический танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие: «Закономерности в движениях классического танца» (просмотр видеозаписей балета, обсуждение, анализ) Инструктаж по ТБ.	2	кабинет	Тестирование	
2		grand plie по I и V позиции	2	кабинет	Опрос	
3		battement tendu вперед и назад из I позиции, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		изучение V позиции ног, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		изучение preparation	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		battement tendu во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		demi plie по I, II, V позициям ног, стоя лицом к станку;	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		grand plie по I, II, V позициям ног, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		preparation к rond de jambe par terre	2	кабинет	Педагогическое	

		en de hors et en de dans, стоя боком к станку			наблюдение	
10		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Растяжки у станка и на середине зала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		переходы из позиции в позицию при исполнении demi и grand plie, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		battement jete во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Инструктаж по ТБ. Комбинация на сочетании позиций рук.	2	кабинет	Опрос	
18		комбинация rond de jambe par terre en de hors et en de dans, стоя боком к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
19		battement frappe во всех направлениях, из I позиции ног, носком в пол, стоя боком к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		battement fondu вперед и назад носком в пол из V позиции ног, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		battement releve lent на 90 во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку;	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		изучение grand battement jete вперед и назад из I позиции ног у станка	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		упражнения для рук с переходом из позиции в позицию, стоя в I поз. ног, на середине зала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		releve на полупальцах по I, II позициям на середине зала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		вращения на полупальцах по диагонали.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		temps leve по I, II позиции ног на середине зала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		I port de bras на два такта 4/4	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Комбинация на сочетание позиций рук	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
----	--	--	---	---------	---------------------------	--

Предмет Постановочная деятельность

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
2		Игровая программа «Учись дружить»	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Сознательная подготовительная работа	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Разучивание основных шагов и комбинаций	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		Работа над развитием номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Осуществление композиционного замысла	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Над кульминацией	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Над развязкой хореографического номера.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
14		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Опрос	
16		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
19		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
32		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Партерная гимнастика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие: «Партерная хореография». Просмотр видео материала. Инструктаж по ТБ.	2	кабинет	Тестирование	
2		Разминочный комплекс на середине.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Упражнения для корпуса	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Упражнения для стоп	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Упражнения в партере Вытягивание и сокращение стопы. Поочередное	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Упражнение для верхней поверхности бедра	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Упражнения на середине. Шаги на полупальцах	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		«Складочка» с блока. Поочередная	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Упражнения на растяжение внутренней поверхности бедра	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Temps saute по точкам	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Temps saute по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Закрепление пройденного.	2	кабинет	Опрос	
19		Par terre. Подготовительное упражнение к Plie	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

21		Par terre Подготовительное упражнение к battement tendu	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Par terre Дыхательная гимнастика при выполнении упражнений	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Par terre Подготовительное упражнение к battement tendu jete	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Par terre Упражнения на животе.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Par terre Упражнения на животе	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Шаги на полупальцах По диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Бег по диагонали	2	кабинет	Пед. наблюдение	
29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Растяжки на полу	2	кабинет	Пед. наблюдение	
31		Упражнения на увеличение амплитуды движения	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		Упражнение на развитие ловкости с теннисными мячами	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

#### Год обучения (класс) 4 класс - базовый уровень

Предмет Современный танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие. Представление о современной хореографии. Особенности джаз-танца	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
2		Упражнения в партере	2	кабинет	Пед. наблюдение	
3		Проработка на полу положений ног – flex, point	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Изолированная работа мышц в положении лежа	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Изолированная работа мышц в положении сидя.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Круговые вращения стоп внутрь, наружу по первой параллельной позиции	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
9		Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
10		Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
11		Упражнения stretch-характера в положении лежа.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
12		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	

13			2	кабинет	Пед. наблюдение	
14		Комбинации по диагонали	2	кабинет	Пед.наблюдение	
15		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Контрольный урок	2	кабинет	Пед.наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Упражнения stretch-характера в положении сидя.	2	кабинет	Опрос	
19		Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.	2	кабинет	Пед.аблюдение	
20		Основные позиции ног в джаз-танце (вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр)	2	кабинет	Пед.наблюдение	
21		Основные позиции рук в джаз-танце (подготовительное положение – pressproз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4)	2	кабинет	Пед. наблюдение	
22		Изолированная работа головы в положении стоя	2	кабинет	Пед. наблюдение	
23		Изолированная работа плеч в положении стоя.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Изолированная работа рук в положении стоя.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
25		Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
26		Изолированная работа ног, стоп в положении стоя	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		В разделе изоляция проучиваем понятие – крест.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		В разделе изоляция проучиваем понятие – квадрат.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Flat back вперед из положения стоя.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
30		Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
31		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
32		Шаг Pas de bouree (лицом вперед, спиной вперед, с поворотом)	2	кабинет	Пед. наблюдение	
33		Pas chasse.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
34		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Постановочная деятельность

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие. Сюжетно-ролевая игра « Уважение»	2	кабинет	Пед. наблюдение	
2		Викторина-« Азбука классического танца»	2	кабинет	Пед. наблюдение	
3		Постановка хореографического номера.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
4		Разучивание основных шагов	2	кабинет	Пед.наблюдение	
5		Повторение пройденного материала	2	кабинет	Пед.наблюдение	
6		Разучивание основных комбинаций	2	кабинет	Пед наблюдение	
7		Сознательная подготовительная	2	кабинет	Пед. наблюдение	

		работа				
8		Работа над завязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед наблюдение	
9		Работа над завязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
10		Проучивание движений танцевального номера.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
11		Проучивание движений танцевального номера.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
12		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
13		Работа над развитием танцевального номера.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
14		Работа над развитием танцевального номера.	2	кабинет	Пед наблюдение	
15		Работа над техникой исполнения танцевального материала.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
16		Контрольный урок	2	кабинет	Пед наблюдение	
17		Видео- просмотр концертных выступлений	2	кабинет	Пед наблюдение	
18		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Опрос	
19		Работа над кульминацией танцевального номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
20		Работа над кульминацией танцевального номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
21		Работа над кульминацией танцевального номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
22		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед.наблюдение	
23		Работа над выразительностью исполнения	2	кабинет	Пед.наблюдение	
24		Работа над выразительностью исполнения	2	кабинет	Пед наблюдение	
25		Работа над выразительностью исполнения	2	кабинет	Пед. наблюдение	
26		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Пед наблюдение	
27		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
28		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
29		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
30		Работа над развязкой танцевального номера	2	кабинет	Пед.наблюдение	
31		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Пед.наблюдение	
32		Работа над техникой исполнения танцевального материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
33		Работа над техникой исполнения танцевального материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
34		Контрольный урок	2	кабинет	Пед наблюдение	
35		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Классический танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во	Место проведения	Форма контроля	Примечание
-------	------	--------------	--------------	------------------	----------------	------------

			часов			
1		Инструктаж по ТБ. «Выразительность классического танца». (просмотр видеозаписей балета, обсуждение, анализ)	2	кабинет	Тестирование	
2		demi и grand plie, стоя боком к станку	2	кабинет	Опрос	
3		комбинация Plie, держась одной рукой за станок	2	кабинет	Пед наблюдение	
4		battement tendu во всех направлениях, из V позиции ног, стоя боком к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
5		изучение preparation	2	кабинет	Пед наблюдение	
6		battement tendu во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
7		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
8		demi plie по I, II, V позициям ног, стоя лицом к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
9		grand plie по I, II, V позициям ног, стоя лицом к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
10		переходы из позиции в позицию при исполнении demi и grand plie, стоя лицом к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
11		battement jete во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
12		preparation к rond de jambe par terre en de hors et en de dans, стоя боком к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
13		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
14		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Пед наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Опрос	
19		комбинация rond de jambe par terre en de hors et en de dans, стоя боком к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
20		battement frappe во всех направлениях, из I позиции ног, носком в пол, стоя боком к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
21		battement fondu вперёд и назад носком в пол из I позиции ног, стоя лицом к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
22		battement releve lent на 90 во всех направлениях, из I позиции ног, стоя боком к станку	2	кабинет	Пед наблюдение	
23		изучение grand battement jete вперёд и назад из I позиции ног у станка	2	кабинет	Пед наблюдение	
24		упражнения для рук с переходом из позиции в позицию, стоя в I поз. ног, на середине зала	2	кабинет	Пед наблюдение	
25		releve на полупальцах по I, II позициям на середине зала	2	кабинет	Пед наблюдение	

26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
27		растяжки у станка и на середине зала	2	кабинет	Пед наблюдение	
28		шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза	2	кабинет	Пед наблюдение	
29		Экзерсис на середине зала	2	кабинет	Пед наблюдение	
30		temps leve passé по I, II позиции ног на середине зала	2	кабинет	Пед наблюдение	
31		Вращения, растяжки у станка	2	кабинет	Пед наблюдение	
32		I port de bras на два такта 4/4;	2	кабинет	Пед наблюдение	
33		вращения на полупальцах по диагонали	2	кабинет	Пед наблюдение	
34		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Пед наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед наблюдение	

Предмет Партерная гимнастика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие: «Гимнастика Б. Князева 1 часть». Просмотр видео материала, анализ. Инструктаж по ТБ.	2	кабинет	Тестирование	
2		Разминочный комплекс на середине.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Упражнения для корпуса	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Упражнения для стоп	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Упражнения в партере Работа стоп в 1 позиции	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Упражнение на напряжение и расслабление группы мышц тела	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Упражнения для ластичности мышц стоп	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		Сценический ход по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Упражнения для развития выворотности ног	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Temps saute по точкам	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Temps saute по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Закрепление	2	кабинет	Опрос	

		пройденного.				
19		Par terre. Подготовительное упражнение к Plie	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		Par terre Подготовительное упражнение к battement tendu в сторону	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Par terre Подготовительное упражнение к battement tendu назад	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Par terre Подготовительное упражнение к battement tendu jete из 1 позиции	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Par terre Упражнения на животе.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Par terre Упражнения на животе	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Шаги на полупальцах По диагонали	2	кабинет	Пед. наблюдение	
28		Бег по диагонали	2	кабинет	Пед. наблюдение	
29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Растяжки на полу	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Работа со скакалкой	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		Упражнение на развитие ловкости с теннисными мячами	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

#### Год обучения (класс) 5 класс-углубленный уровень

Предмет Классический танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. «Прыжки – основа классического танца, полетность и красота прыжка»	2	кабинет	Тестирование	
2		Battement tendu с demi- plie из I позиции у станка	2	кабинет	Опрос	
3		Battement tendu с demi- plie из V позиции у станка	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Положение ноги на sou-de-pied	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Условное sou-de-pied	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Battement jete во всех направлениях, из V позиции ног, стоя боком к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		battement frappe во всех	2	кабинет	Педагогическое	

		направлениях, из I позиции ног, на 45 градусов, стоя боком к станку			наблюдение	
10		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Прыжковые комбинации.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Вращения, растяжки у станка	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Инструктаж по ТБ. Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Опрос	
17		petit battement на sou-de-pied, стоя лицом к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		rond de jambe en lair на 45 градусов, без движения по кругу, стоя лицом к станку;	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
19		комбинация Plie	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		комбинация battement tendu	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		комбинация battement jete	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		battement fondu во всех направлениях из V позиции ног, стоя боком к станку;	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		изучение grand battement jete во всех направлениях, из V позиции ног, стоя боком к станку;	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		battement retire, стоя боком к станку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		rond de jambe par terre на plie	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		II port de bras	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		temps leve sauté по V позиции ног	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		releve на полупальцах по I, II, V позициям	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Вращения на полупальцах по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		pas balance с продвижением	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		pas de bourre suivie (исполняется по диагонали или по кругу)	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

№ п/п	Месяц число	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие. «Stretching в хореографии», «Активность и точность координации при исполнении поз и туров в современном танце».	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
2		Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Stretch batman relevent лежа.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Изоляция (понятия полиритмия и полицентрия) на середине зала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Упражнения для позвоночника	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
9		Соединение всех возможных движений торса (спиралей, release)	2	кабинет	Пед. наблюдение	
10		Соединение всех возможных движений торса ( twist, high , наклоны торса во всех направлениях)	2	кабинет	Пед. наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
12		Комбинации на середине	2	кабинет	Пед. наблюдение	
13		Комбинации по диагонали	2	кабинет	Пед.наблюдение	
14		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Пед.наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Опрос	
18		Проработка стопы на «параллель»	2	кабинет	Пед.аблюдение	
19		Работа корпуса через contraction, release (с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания).	2	кабинет	Пед.наблюдение	
20		Развернутые комбинации (с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, переходы из уровня в уровень).	2	кабинет	Пед. наблюдение	
21		Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов	2	кабинет	Пед. наблюдение	
22		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Пируэт по VI позиции.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
24		Пируэт в позах	2	кабинет	Пед.наблюдение	
25		Шаги с координацией трех, четырех и более центров.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

26		Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Pas chassé как подготовка к большим прыжкам.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Вращения по кругу.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
30		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
31		Отработка комбинаций	2	кабинет	Пед. наблюдение	
32		Комбинации с использованием изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
35		Повторение и закрепление проученного материала				
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

#### Предмет Постановочная деятельность

№ п/п	Месяц , число	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие. Видео- просмотр концертных выступлений	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
2		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Работа над сохранением танцевального репертуар	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Сознательная подготовительная работа,осуществление композиционного замысла	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Тематическая игра: «Изучение музыки в движении (музыка как вид искусства, мелодия, темп, динамика, жанры)». Задание: сделать с помощью своего тела оркестр, используя щелчки, хлопки, шлепки, притопы.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Разучивание основных шагов и комбинаций;	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		Над развитием (работа детей)	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Показ	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Над кульминацией	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Над развязкой хореографического номера.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
14		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое	

					наблюдение	
15		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Опрос	
16		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
19		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
21		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
22		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
23		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
32		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Партерная гимнастика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие: «Гимнастика Б.Князева 2 часть». Просмотр видео материала, анализ Инструктаж по ТБ.	2	кабинет	Тестирование	
2		Разминочный комплекс на середине.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Упражнения для корпуса	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Упражнения для стоп	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Упражнения на развитие мышц ног	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Упражнение на растяжку ножных связок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Упражнения на силу мышц живота	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

9		Галоп с поворотом по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Упражнения на силу мышц ног	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Шене по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Temps saute по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Закрепление пройденного.	2	кабинет	Опрос	
19		Par terre. Упражнение на силу спины	2	кабинет	Пед. наблюдение	
20		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
21		Par terre Упражнения с блоками	2	кабинет	Пед. наблюдение	
22		Par terre Упражнения на растяжку	2	кабинет	Пед. наблюдение	
23		Par terre Упражнение к battement tendu из 1 позиции	2	кабинет	Пед. наблюдение	
24		Par terre Упражнения на животе.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
25		Par terre Упражнения на животе	2	кабинет	Пед. наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
27		Работа со скакалкой	2	кабинет	Пед. наблюдение	
28		Вальсовый шаг	2	кабинет	Пед. наблюдение	
29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
30		Растяжки на полу	2	кабинет	Пед. наблюдение	
31		Бег с забрасыванием коленей вверх по диагонали	2	кабинет	Пед. наблюдение	
32		Упражнение на развитие ловкости с теннисными мячами	2	кабинет	Пед. наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
34		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Пед. наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	

**Год обучения (класс) 6 класс-углубленный уровень**  
**Предмет Классический танец**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. «Логика комбинаций классического танца».	2	кабинет	Тестирование	
2		Повторение и закрепление проученного материала за прошлые годы обучения, ускорение темпа исполнения, увеличение количества исполнений движений у станка и на середине зала	2	кабинет	Опрос	

3		Комбинации у станка	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		battement tendu pour le pied;	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		petit battement на sou-de-pied, держась одной рукой за станок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		battement tendu jete комбинация	2	кабинет	Пед. наблюдение	
9		Rond de jamb комбинация	2	кабинет	Пед. наблюдение	
10		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
11		Прыжковые комбинации.	2	кабинет	Пед. наблюдение	
12		позы классического танца (croisee, efface, ecarte	2	кабинет	Пед. наблюдение	
13		III port de bras	2	кабинет	Пед. наблюдение	
14		Вращения, растяжки у станка	2	кабинет	Пед. наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Опрос	
19		rond de jambe en lair en dehors на 45 градусов	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		rond de jambe en lair en dedans на 45 градусов	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		battement developpe в сторону из I позиции во всех направлениях	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Растяжки у станка	2	кабинет	Пед. наблюдение	
23		pas echarpe на II позицию	2	кабинет	Пед. наблюдение	
24		battement jete pique	2	кабинет	Пед. наблюдение	
25		battement frappe на полупальцах	2	кабинет	Пед. наблюдение	
26		battement double frappe на полупальцах	2	кабинет	Пед. наблюдение	
27		battement developpe passé на 90 градусов	2	кабинет	Пед. наблюдение	
28		II port de bras	2	кабинет	Пед. наблюдение	
29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
30		petit changement de pied	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		Вращения на полупальцах по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		pas balance с продвижением	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		pas de bourre suivie (исполняется по диагонали или по кругу)	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Постановочная деятельность

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	2	кабинет	Педагогическое	

		Просмотр видео материалов концертных выступлений			наблюдение	
2		занятие-конференция, посвященная ансамблю народного творчества им. И. Моисеева (своеобразие репертуара, особенности работы, общее и различное в стиле, характере, музыке народных танцев, просмотр и обсуждение видео материалов).	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Организация постановочной деятельности	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		сознательная подготовительная работа	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		осуществление композиционного замысла	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		проверка всех композиционных решений	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
9		Работа над развитием номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Осуществление композиционного замысла	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		разучивание основных шагов и комбинаций	1	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		работа над экспозицией номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
14		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Опрос	
16		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
19		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Постановка хореографического номера	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Повторение и закрепление проученного	2	кабинет	Педагогическое	

		материала			наблюдение	
31		Работа над развитием номера	2	кабинет	Пед. наблюдение	
32		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Работа над сохранением танцевального репертуара	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Работа над сохранением танцевального репертуара.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Современный танец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие. «История развития модерн-джаз танца».	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
2		движения головой (наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari; движения, исполняемые вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом);	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		движения плечами (прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, твист, шейк	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		движения грудной клеткой (из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные кресты и квадраты);	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		таз (крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmy, jelly roll);	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		движения руками (круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		движения ногами (движения изолированных аралов, переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой);	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
9		flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, deep body bend, twist и спираль);	2	кабинет	Пед. наблюдение	
10		Комбинации на середине	2	кабинет	Пед. наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
12		Комбинации на середине	2	кабинет	Пед. наблюдение	
13		Комбинации по диагонали	2	кабинет	Пед.наблюдение	
14		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Пед.наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Опрос	
18		contraction, release, high release, положение arch, low back, curve и body roll, волны – передняя, задняя, боковая);	2	кабинет	Пед.аблюдение	

19		уровни (стоя, сидя, лежа) упражнения стрэтч-характера в различных положениях	2	кабинет	Пед.наблюдение	
20		упражнения на contraction и release в положении «сидя»)	2	кабинет	Пед. наблюдение	
21		движения изолированных центров	2	кабинет	Пед. наблюдение	
22		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Пируэт по VI позиции.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
24		Пируэт в позах	2	кабинет	Пед.наблюдение	
25		Шаги с координацией трех, четырех и более центров.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		шаги по квадрату	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Pas chasse как подготовка к большим прыжкам.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		прыжки (hop, jump, leap);	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Танцевальные движения и комбинации. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, движения и продвижения.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
30		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Пед. наблюдение	
31		Отработка комбинаций	2	кабинет	Пед. наблюдение	
32		Танцевальные движения и комбинации. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, движения и продвижения.	2	кабинет	Пед.наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Контрольный урок	2	кабинет	Пед. наблюдение	
35		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

Предмет Партерная гимнастика

№ п/п	Дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие: «Силовая партерная гимнастика». Просмотр видео материала, анализ Инструктаж по ТБ.	2	кабинет	Тестирование	
2		Разминочный комплекс на середине.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
3		Разминка всех групп мышц на середине	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
4		Поднимание корпуса на подъем	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
5		Спуск с пальцев на всю стопу	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
6		Упражнение на растяжениеподъема ноги не выпрямляя колена	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
7		Комплекс с теннисными мячиками	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
8		Повторение и закрепление проученного	2	кабинет	Педагогическое	

		материала			наблюдение	
9		Галоп с прыжком	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
10		Упражнение « тюлень» по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
11		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
12		Шене по диагонали	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
13		Прыжки на месте	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
14		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
15		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
16		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
17		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
18		Инструктаж по ТБ. Закрепление пройденного.	2	кабинет	Опрос	
19		Par terre. Passe по 1 позиции	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
20		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
21		Par terre Упражнения с блоками	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
22		Par terre Упражнения на растяжку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
23		Par terre Passe по 1 позиции лежа на животе	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
24		Par terre Упражнения на животе.	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
25		Par terre Упражнения на животе	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
26		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
27		Шаг польки	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
28		Растяжка на середине	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
29		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
30		Растяжки на полу	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
31		« Циркуль» по 1 позиции	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
32		Упражнение на развитие мышц спины	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
33		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
34		Подготовка к контрольному уроку	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
35		Контрольный урок	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	
36		Повторение и закрепление проученного материала	2	кабинет	Педагогическое наблюдение	

## **2.2.Условия реализации программы.**

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

Реализация содержания данной программы возможна при следующих условиях:

1. Наличие профессиональных специалистов, обучающих детей:
  - преподавателя хореографии,
  - концертмейстеры (на предмет классический танец и народно-сценический танец)
2. Специально оборудованные хореографические классы с зеркалами и станками вдоль стен.
3. Наличие специальной формы для занятий (у мальчиков – белая футболка, чёрные шорты, у девочек тренировочный купальник, лосины, на ногах белые носочки и танцевальная обувь).
4. Техническое обеспечение:
  - обеспеченность уроков музыкальным сопровождением (фортепиано, баян, магнитофон с соответствующими записями музыкального материала или ноутбук с звуковоспроизводящей колонкой).
  - наличие необходимого инвентаря (коврики для партерной гимнастики, платочки для народно-сценического танца, видеоманитофон или видеоплеер для просмотра специализированного материала и т. п.)
6. Дидактический материал (справочники, энциклопедии, фотографии, видеозаписи и т. п.).
7. Сценические костюмы, сцена, костюмерная (для хранения сценических костюмов).
8. Возможность участия во внутри школьных мероприятиях, в проектной деятельности, хореографических конкурсах и фестивалях различного уровня.

**Методы и технологии обучения и воспитания.** Реализация программы основывается на применении современных педагогических технологий и основных методов и приемов обучения в зависимости от возраста обучающихся и уровня обучения. Опора – на наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое или понятийное мышление. Весь процесс обучения строится на сотрудничестве педагога и ребенка, в такой среде дети не являются внешними наблюдателями, а реально действуют в живом процессе общения и познания.

### 2.3.

- Словесные: рассказ, объяснение, беседа, убеждение.
- Наглядные: показ, демонстрация видео и фотоматериалов.
- Практические: упражнения подготовительные, воспроизводящие, тренировочные и т.п.
- Аналитические: сравнение, самоконтроль, взаимоконтроль, самоанализ.
- Эвристические: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Программа, строится с учетом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательный процесс на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков:

- групповые технологии: организация совместных действий в группах, в парах, ансамблем, индивидуально.
- технология личностно-ориентированного обучения: создание условий для проявления у учащихся инициативы, самостоятельности, самовыражения, умения импровизировать.
- культурно-воспитывающие технологии: ориентация на современное понимание культуры, формирование ценностного отношения к эстетическим и этическим идеалам, вкусам, предпочтениям в хореографическом виде деятельности, создание культурного пространства для воспитания ценностей и смысла жизни культурного человека, воспитание основ зрительской и исполнительской культуры.
- здоровьесберегающие технологии: упражнения партерной гимнастики и классического танца способствуют формированию правильной постановки корпуса, ног, рук, головы, развитию физических данных, выработки элементарной координации движений; народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение, занятия народным танцем способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы; занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе, учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения.
- технологии коллективно-творческой деятельности, проектные технологии: приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

**Ведущие формы и виды деятельности** в реализации программы:

**Форма обучения** – очная. Также возможна электронная (дистанционная) форма обучения в случае морозов, карантина и других непредвиденных обстоятельств. При дистанционной форме обучения занятия проводятся с применением современных технологий дистанционного обучения.

**Ведущими формами организации образовательного процесса** являются практическое и репетиционное занятие. Используются следующие **формы**: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых развлекательных и познавательных мероприятий, участие в концертной и конкурсной деятельности. На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в малых группах..

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Для детей 7 - 11 лет больше подходят игровые формы, направленные на раскрепощение, снятие страха оценки, формирование доброжелательных отношений внутри учебной группы, на восприятие и осознание искусства, воплощение своих чувств и мыслей в образах, на развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию.

Детям 11 - 12 лет приоритетны игровые, соревновательные формы и методы, коллективная творческая деятельность (КТД), проектная деятельность, работа в микрогруппах, частая смена состава микрогрупп и позиции участников в совместной деятельности. Выбор методов и форм проведения занятий обусловлен возрастными особенностями воспитанников: показ, воспроизведение, анализ, самостоятельная проба. Важную роль на этом этапе играет метод упражнений, отработки техники через многократное повторение. Активно используются методы создания системы образов, методы тактильного ощущения, самоконтроля. Особое значение для данной группы имеет такая организация образовательного процесса, которая обеспечивает воспитанникам возможность выбора позиции в совместной деятельности: организатора, костюмера, визажиста и т. п.

#### ***Специфика структуры занятия.***

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия:

- Организация начала занятия, сообщение темы и плана занятия;
- проверка имеющихся у обучающихся знаний и умений, их подготовленности к изучению новой темы.

Основная часть занятия:

- Ознакомление с новыми знаниями и умениями;
- Упражнения на закрепление новых знаний и умений.

Заключительная часть занятия:

- Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

#### **2.4.Формы текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации.**

Проведение промежуточной и итоговой аттестации обучающихся поможет оценить, проанализировать и прогнозировать процесс обучения. Цель проведения – подведение итогов обучения, фиксация уровня предметных знаний, умений и навыков, приобретенных воспитанником в процессе освоения образовательной программы. Осуществляется через следующие формы контроля: наблюдение, самоконтроль, контрольные уроки, творческие отчетные концерты.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти, итоговая - в конце учебного года. По окончании каждой четверти преподаватель проводит контрольный урок по каждому предмету, либо интегрированный урок с показом всех изучаемых предметных областей, с целью определения уровня освоения программного материала по каждому обучающемуся и выставляет оценки в журнале детского объединения по каждому предмету.

При выведении итогов оценки в конце учебного года учитываются: годовая работа ученика и его продвижение; соответствие качественного уровня выполнения программных требований и индивидуальных способностей ученика; оценка выступления на творческих отчетных мероприятиях; результаты промежуточных аттестаций в течение учебного года по четвертям.

Итогом учебного года является отчетный концерт структурного подразделения, в котором объединения демонстрируют свои хореографические постановки, своё исполнительское мастерство, или отчетный концерт детского объединения, или отчетный концерт отделения хореографии для родителей и педагогов.

Выпускники хореографического отделения структурного подразделения «Детская школа искусств» демонстрируют своё профессиональное мастерство на отчетном концерте по окончании обучения.

При выставлении оценки преподаватель опирается на следующие **критерии выполнения требований программного материала**:

##### **Оценка «5»**

- предполагает хорошее продвижение и качество исполнения;
- владение техникой, лёгкостью и точностью исполнения;
- выразительность исполнения, артистичность.

##### **Оценка «4»**

- качество отработанных навыков;
- возможна техническая неточность, неуверенность исполнения;
- выразительность исполнения.

##### **Оценка «3»**

- погрешности в качестве исполнения: неровность, замедленная техника, зажатость, отсутствие пластики, выразительности;

- непонимание формы, жанра, характера исполняемой композиции или комбинации.

Оценка «2»

- незнание композиций или комбинаций;

- отсутствие пластики, техники, выразительности;

- плохая хореографическая память, отсутствие заинтересованности, ошибки в исполнении и построениях композиций или комбинаций.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

Уровень обучения	Год обучения	Содержание аттестации	Форма проведения
<b>Уровень 1. «Ознакомительный»</b>	1 год	1) выявление развития природных психофизических способностей; 2) выполнение простых ритмических движений; 3) исполнение элементов классического танца; 4) исполнение упражнений партерной гимнастики; 5) исполнение простейшего танцевального номера.	Контрольный урок, концертное выступление, творческий отчет.
<b>Уровень 2. «Базовый»</b>	2 год	1) исполнение элементов русского танца; 2) исполнение движений экзерсиса у станка; 3) освоение простейших танцевальных элементов современного танца 4) исполнение хореографического номера	Контрольный урок, концертное выступление, творческий отчет.
	3 год	1) исполнение движений экзерсиса у станка; 2) исполнение элементов русского танца; 3) исполнение хореографического номера; 4) освоение терминологии классического танца. 5) совершенствование техники современного танца	Контрольный урок, концертное выступление, творческий отчет.
	4 год	1) знание терминологии классического танца; 2) исполнение движений экзерсиса у станка; 3) исполнение основных движений еврейского танца; 4) исполнение основных движений танца «Гарантелла»; 5) исполнение хореографического номера. 6) развитие устойчивости и координации	Контрольный урок, концертное выступление, творческий отчет.
<b>Уровень 3. «Углубленный»</b>	5 год	1) исполнение экзерсиса у станка и на середине зала в классическом танце; 2) исполнение основных движений украинского танца; 3) исполнение основных движений татарского танца; 4) исполнение танцевальных комбинаций на проученном материале основ современного танца; 5) исполнение хореографического номера.	Контрольный урок, концертное выступление, творческий отчет.
	6 год	1) знание правил исполнения движений классического танца; 2) исполнение основных элементов молдавского танца; 3) исполнение основных элементов узбекского танца; 4) исполнение танцевальных комбинаций на проученном материале основ современного танца; 5) исполнение хореографического номера; 6) знание терминологии классического танца.	Контрольный урок, концертное выступление, творческий отчет.

Успешная реализация программы отражается и в творческой деятельности – работе коллектива, в котором преподавателем осуществляются разнохарактерные и разноплановые **постановки**. Работа творческого танцевального коллектива – это совокупность трех взаимосвязанных составляющих:

- танцевального творчества (создание репертуара);
- исполнительского мастерства (реализация репертуара);
- хореографической методики обучения.

Репетиционная и концертно-исполнительская деятельность доставляет не только радость творчества, но и является систематическим тяжелым трудом, отнимающим много сил и энергии у каждого участника коллектива. Без грамотного педагогического подхода со стороны руководителя танцевальный коллектив не добьется заметных художественных результатов.

В коллективе одна из главных задач – воспитание уважительных отношений между его участниками, развитие потребности к совместному общению, итогом которого является танцевальное творчество. Подлинная увлеченность хореографией возникает не сразу. Нужна система психологических

контактов, способных сплотить детей в единый коллектив: совместное посещение концертов, художественно-творческих мероприятий, вечера отдыха, диспуты по различным проблемам и т.д.

Подбор репертуара – дело не простое. Каждый коллектив располагает присущими только ему техническими и художественными навыками, в соответствии с которыми педагогу приходится выбирать произведения. Одним из критериев при подборе репертуара является его реальность, его соответствие с техническими и художественными возможностями коллектива.

Хореографические постановки должны быть интересны воспитанникам, и не представлять, особенно на первом этапе, больших технических и эстетических трудностей.

Огромное воспитательное значение имеют произведения патриотической тематики. Они формируют верность традициям, гражданскую зрелость. Ими, как правило, коллектив открывает свое выступление, придавая ему особую торжественность, выражая идейную направленность. Другое направление – народные и русские танцы. И в России, и в других странах сохраняются сложившиеся с незапамятных времен местные танцевальные, певческие и музыкальные особенности. Бережное отношение к ним, их пропаганда – одна из важных задач танцевального коллектива. Народные танцы, песни понятны и просты, но это не означает упрощенности их содержания. Произведения народного творчества запечатлели историю народа, его душу, вековые традиции и надежды. Они являются духовным богатством, источником вдохновения. В любой аудитории их встречают с особой теплотой и поэтому так велика ответственность педагога за характер трактовки народного танца.

Подбор репертуара требует от педагога четкого перспективного видения педагогического процесса, как цельной и последовательной системы, в которой каждое звено, каждое структурное подразделение, каждый фактор дополняют друг друга, обеспечивая тем самым решение единых художественно-творческих и воспитательных задач.

Основное репетиционное время в коллективе отводится работе над репертуаром. Репетиции условно подразделяются на группы: рабочие репетиции и репетиции перед концертом. Следует выделить репетицию в день концерта. Помимо «разогрева» (подготовки мышц к работе) в нее включается повторение наиболее сложных фрагментов из исполняемой на концерте постановки. По времени репетиция в день концерта не должна превышать 45 минут. Методы организации рабочей репетиции коллектива определяются уровнем исполнительского мастерства и танцевальной грамотности участников, степенью сложности репертуара, состоянием его освоения на данный момент.

Рабочую репетицию проводим, используя разнообразные формы организации (по группам, совместно, индивидуально). Разнообразные формы оживляют содержание работы, вызывая меньшую утомляемость участников коллектива. На общей репетиции работаем над произведениями, уже прошедшими стадию разучивания по группам или индивидуально.

Работа над новыми произведениями начинается с общего знакомства с ним воспитанников. Формы знакомства с новым произведением могут быть разными. Рассказывается о его художественных достоинствах, кратко остановившись на тех или иных сложностях, которые придется преодолевать ансамблю в процессе его разучивания. Главное – заинтересовать детей новой работой. Методы работы над репертуаром – повторение, вычленение, сопоставление отдельных частей и всего произведения. План работы над каждым произведением включает в себя ближайшие задачи, касающиеся очередной репетиции и, хорошо продуманную, систему различных этапов работы над каждым произведением репертуара вплоть до полного его освоения. Художественному совершенствованию исполнительского процесса не бывает предела, но сроки разучивания каждого произведения должны иметь определенные границы. Для разучивания произведение делится на несколько частей. Очередность их разучивания может быть различной. Не обязательно начинать работать над произведением с его начала. Обычно на репетиции разучивается несколько произведений, каждое из которых находится, как правило, в разной стадии освоения, это объясняется различной сложностью произведений. Поэтому на каждой репетиции должен решаться широкий круг учебно-методических задач. Не следует на одной репетиции заниматься только самыми сложными задачами в работе над репертуаром, а на другой более простыми. Каждая рабочая репетиция в коллективе насыщена творческими задачами и носит разнообразный характер их решения. Руководитель коллектива должен помнить, что педагогические аспекты в работе над репертуаром не следует отрывать от художественно-выразительного начала.

На начальной стадии освоения произведения преобладают педагогический и технологический процессы, а на заключительной – процесс художественно-выразительный. На любом этапе работы над произведением педагог должен ясно и четко формулировать задачи, стоящие перед коллективом. Нельзя повторять отдельный эпизод или произведение в целом, не объяснив коллективу, какие цели и задачи решаются в процессе этого повторения. Каждое разученное произведение должно пройти стадию «растанцовки» - процесс прочного закрепления хореографических навыков и приемов, приобретенных за время разучивания этого произведения.

Концертно-исполнительская деятельность – важнейшая область творческой работы коллектива. Она является логическим завершением всех репетиционных и педагогических процессов. Публичное выступление коллектива на концертной эстраде вызывает у детей особое психологическое состояние, определяющееся эмоциональной приподнятостью, взволнованностью. Маленькие артисты испытывают подлинную радость от соприкосновения с миром художественных образов, интерпретаторами которых

они являются. Творческий контакт со зрительской аудиторией имеет очень большое значение для воспитания детей. Каждое концертное выступление ансамбля должно быть тщательно подготовлено. Плохо подготовленное, неудачное выступление коллектива, приносит глубокие переживания его участникам.

Репертуар дает многое для становления творческого коллектива, как единого целого, он должен быть неотъемлемой его частью. Хореографические постановки могут быть как классическими или народными, так и современными, могут быть массовыми, групповыми или сольными. Они не должны по сложности исполнения превышать возможности детей и должны соответствовать их возрасту. Если воспитанниками успешно и быстро осваивается разработанное и предлагаемое педагогом хореографическое произведение, то педагог приступает к следующему, либо работа ведется одновременно над двумя произведениями.

Педагог для каждой возрастной группы тщательно подбирает музыкальный материал и разрабатывает идею и ход хореографического произведения, используя средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность исполнителей. Наряду с практическим обучением детей в задачи репертуара входят: воспитание творческой воли, стремления к самосовершенствованию, формирование художественного вкуса, чувства стиля, широкого кругозора, знакомство с лучшими образцами отечественной и зарубежной культуры, с народным творчеством.

Репертуар должен подчеркивать оригинальность творческого коллектива. Создавать свой репертуар довольно сложно, но это единственный путь к достижению нужного результата. Репертуар – это лицо коллектива, его визитная карточка. Репертуар создается всем коллективом, где каждый исполнитель дополняет друг друга, обеспечивая тем самым выполнение творческих задач.

Хореографические постановки детской тематики:

- «В траве сидел кузнечик..»;
- «Потешки»;
- «Наша армия»;
- «Дождя не боимся»;
- «Баю-баюшки баю»
- «Муха-цокотуха»;
- «Новый год у ворот
- «Одуванчик»;
- «Белая зима»;
- «Утята»;
- «С детства учимся мечтать»;
- «Улыбка»;
- «Колыбельная»;
- «Во дворе»;
- «Карапузы» и т. п.

Хореографические постановки на материале русского танца:

- «Молодецкие потехи»;
- «Барыня»;
- «Девчата»;
- «Калинка»;
- «Веселая деревня»;
- «Светит Месяц»;
- «Русское поле»;
- «Ягодка-малинка»;
- «Балалаечка» и т. п.

Хореографические постановки на материале народного танца:

- «Восточные эскизы»;
- «Веселая полька»
- «Веночек» (украинский танец);
- «Тарантелла» (итальянский танец);
- «Гадание» (цыганский танец);
- «Испанские мотивы»;
- «Венгерский» и т. п.

Хореографические постановки на материале классического танца:

- «Ассоль»;
- «Цветы»;
- «Бегущие по волнам»;
- «Вальс» и т. п.

Хореографические постановки на материале современных направлений хореографии:

- «Вот так встреча!»;
- «Дыхание»;
- «Мама»;
- «Зажигательный денс»;
- «Соловьи»
- «Офис» и т. п.

В данной программе предложен лишь приблизительный ряд возможных хореографических постановок. Их может быть великое множество, но какую воплощать в жизнь – решает педагог совместно с детьми.

### **3. Список литературы**

#### **Список литературы, использованной при составлении программы:**

1. Авдеева Л. М. Пластика. Ритм. Гармония [Текст]: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры / Л.М. Авдеева. - СПб.: Композитор, 2006. - 51 с.
2. Александрова, Н.А. Танец модерн [Текст]: пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - СПб. - Лань; Планета музыки, 2007. - 128 с.: ил + DVD.
3. Базарова Н. П. Классический танец. - Искусство, Ленинградское отделение, 1984 г.
4. Базарова Н. П., Мей В. Азбука классического танца. - Ленинград – Москва: Искусство, 1964 г.
5. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983 г.
6. Богданов Г.Ф. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения. Ч.3. [Текст]: учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М., 2007. - 192 с.
7. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения. Ч. 4. Вып. 1. [Текст]: учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М.: ВЦХТ, 2008. - 144 с.
8. Басманова А.М. Культурная традиция и современный танец в образовательном пространстве сибирского региона. [Текст]: учебно-методическое пособие / А.М. Басманова. - Барнаул, АлтГАКИ, 2006г.
9. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Ленинград – Москва: Искусство, 1963 г.
10. Голейзовский Г. Образы русской народной хореографии. - Москва, 1980 г.
11. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец. [Текст]: учеб. пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ. Л.Д. Ивлева / ЧГАКИ. - Челябинск 2006 г.
12. Климов А. Основы русского народного танца. МГИК. - Москва, 1994 г.
13. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Искусство, Ленинградское отделение, 1976 г.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. - Москва, 2004
15. Полятков С.С. Основы современного танца. - Ростов-на-Дону, 2005 г.
16. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, , 1986 г.
17. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971 г.
18. Устинова Т.П. Народный танец. – М.: 1994 г.
19. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985 г.
20. Шубарин, В.А. Джазовый танец на эстраде [текст]: учеб. пособие / В.А. Шубарин. - СПб.: Изд-во «Лань»; изд-во «Планета музыки», 2012. – 240с.: ил. (+ вклейка, 16с.), (+DVD).

#### **Литература для воспитанников.**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Санкт-Петербург, 2001 г.
2. Васильева Т. К. Секрет танца. Диамант, Золотой век. - Санкт-Петербург, 1997 г.
3. Жданов Л. Вступление балет. – Москва: Планета, 1986 год.
4. Красовская В. Русский балетный театр начала XX века. - Ленинград, 1971 год.
5. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. - СПб.: «Гуманитарная академия», 2000 год.
6. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. - Ростов-на Дону: Феникс, 2004 г.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Физические качества и физические способности**

Физические данные включают два понятия: физические качества и физические способности.

**Под физическими способностями** понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий, среди них: выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений.

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности.

Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Существуют физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности, среди которых: выворотность, подъем стопы; ширина, высота и легкость шага (сила ног) – «балетный шаг»; гибкость и сила; координация, выносливость и ловкость. Помимо выше перечисленного, очень важны для танцора такие физические качества как пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны также: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

#### **Выворотность.**

«Выворотность ног, - это способность развернуть ноги (бедра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм, поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

Для развития выворотности в партерной гимнастике используют следующие упражнения:

**книжечка**, когда стопы в сокращенном положении разводятся в сторону так, чтобы коснуться, пола, при этом работают не только стопы, но и вся нога в целом;

**лягушка** из положения сидя - ребенок помогает себе руками развести колени как можно шире и положить их на пол, и здесь в процесс раскрытия вовлечена вся нога;

**лягушка лежа на животе**. Это упражнение более сложно для выполнения детьми, у которых нет сильной природной выворотности суставов. Упражнение выполняется с помощью педагога.

#### **Подъем стопы.**

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Любой комплекс начинается с работы стоп, с разогрева мышц и связок ноги ребенка. Ни в одном из движений не бывает расслабленной стопы, они либо натянуты, либо сильно сокращены. Все упражнения партерной гимнастики несут в себе в той или иной мере нагрузку на стопы. Это помогает ребенку приобрести привычку «тянуть пальцы» при выполнении движений автоматически и сокращает количество травм, которые можно получить в танце, наступая на расслабленную ногу.

**«Балетный шаг»** – ширина, высота, лёгкость шага (сила ног).

Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего ребёнка, он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям. Легкость в прыжках сразу

рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления. Выработке лёгкости шага в партерной гимнастике также уделяется существенное внимание.

Все упражнения, выполняемые по методике стрейчинга, несут в себе функцию развития «балетного шага». Немалую роль в этом играют, в том числе, и силовые упражнения, развивающие мышцы ног, которые, как правило, выполняются в положении лежа. В этом положении ребенку проще удерживать ноги. За счет выполнения силовых упражнений укрепляются мышцы ног и брюшного пресса, подготавливая юного танцора к работе у станка.

**Гибкость тела.** Это одно из главных «профессиональных» требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, икроножных, подколенных и тазобедренных мышц, а также связок.

При хорошей гибкости тела любые наклоны выполняются свободно. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Упражнения для развития гибкости выполняются лежа на животе, когда все мышцы достаточно разогреты и пластичны. При помощи рук в упражнениях «змея» и «кольцо» ребенок старается как можно выше поднять корпус над полом, а в упражнении «бабочка» уже используя запас гибкости, включаются в работу мышцы спины.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Таким образом, гибкость – это показатель пластичности и эластичности тела исполнителя. Она умножает выразительность телодвижений в танце, способствуя тем самым созданию сценического образа.

**Сила и выносливость.** Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Неодинаковое растяжение мышечных волокон при разных исходных позах человека влияет на величину силы действия. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяя значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

При правильном и четком исполнении всех элементов партерной гимнастики тело без дополнительных нагрузок приобретает необходимые силовые навыки.

**Выносливость.** Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

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

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

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

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

При разработке комплексов упражнений партерной гимнастики следует отдельное внимание уделить именно аспекту развития координации. Для этой цели служат любые упражнения, где задействованы не только мышцы ног, но и работа рук. А так же поочередное натяжение – сокращение стоп, выполняемое одновременно, как отдельно, так и в рамках любого другого упражнения.

**Музыкальность.** Музыкальность включает в себя музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Комплексы упражнений в партерной гимнастике разделяются на 3 вида по исходному положению: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Далее рассмотрим каждый из них

#### **Комплекс № 1. Упражнение на развитие мышц ног, координацию.**

Основную нагрузку при выполнении танцевальных движениях несут на себе мышцы ног, поэтому им и уделяется повышенное внимание. Упражнения данного комплекса помогают ребенку научиться владеть мышцами разных отделов и всей ноги. Начиная движения с работы стоп, постепенно включаются коленный и тазобедренный суставы, а частая смена движения и игровые элементы исполнения помогают не угаснуть детскому вниманию.

Музыкальное сопровождение 2/4 позволяет держать четкий ритм исполнения и привносит движениям отрывистый сильный характер.

**В комплексе входят следующие упражнения:** «паровоз», «гусеница» (выполняется только после овладения навыком паровоза), «зайчик», «книжка», «крестики», «балерина идет по лестнице» (сгибание ног в коленях попеременно), «солнышко просыпается» (сгибание ног в коленях одновременно, удерживая ноги под коленями), ходьба попеременно на пальчиках и пятках, удерживая ноги под коленями, **быстрый бег, уголок, самолет** (выполняется после овладения навыком уголка), **подсвечник** (выполняется после овладения навыком самолета). Общей чертой в этих упражнениях-играх то, что они все используются для развития мышц ног, но каждое на свой отдел.

Более подробно рассмотрим одно из них

##### **«Солнышко».**

Исходное положение (И.П.) - ноги вытянуты вперед, руки в сторону, носки натянуты.

На первый такт дети подтягивают к себе колени, касаясь пола натянутыми пальцами ног, обнимают их руками, голову наклоняют так чтобы получился комочек.

На второй такт резко выпрямляются, возвращаясь в исходное положение. Движение повторяется 4 раза. Можно усложнить и чередовать выпрямление ног вперед и разведение их в сторону, в этом случае у солнышка будет больше лучиков, а движение повториться 8 раз.

Особое внимание при выполнении этого комплекса следует обращать на удержание прямой спины, на вытянутость стоп и колен (где это необходимо).

#### **Комплекс № 2. Упражнение на растяжку ножных связок, пластичность рук, координацию движений.**

**Комплекс включает следующие упражнения:** «Лебедь», «Замочек», «Складочка», «Лягушка», «Цветочек», «Рыбка», «Кукла», «Гости», «Потягивание за конфеткой», «Шалунишка», «Пережат» (включается в комплекс не сразу).

Комплекс сопровождается музыкальным размером  $\frac{3}{4}$ , что позволяет мягко выполнять движения, почувствовать натяжение связок.

Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка»

Особое внимание при выполнении данного комплекса упражнений следует обращать на вытянутость (сокращение) стоп и колен, выворотность ног, прямую спину.

Рассмотрим подробно упражнение «Замочек».

И.П. - ноги вытянуты вперед, стопы сильно сокращены, руки вытянуты над головой и скреплены в замок. На счет раз первого такта плавно наклониться вперед, и «одеть» скрепленные руки на сокращенные стопы. Голову положить на выпрямленные колени. Удерживать положение один такт. На счет раз третьего такта вернуться в исходное положение. Четвертый такт – пауза.

#### **Комплекс №3. Упражнения на силу мышц ног, спины, живота.**

**В комплексе входят упражнения:** «Дирижер» (махи ногами), «Художник», «Вверх по лесенке - вниз на лифте», «Велосипед» (при освоении навыка крутить педали вперед, учимся ездить назад), «Ножницы», «Качалочка», «Березка». Этот комплекс выполняется лежа на спине.

Основная задача этого комплекса состоит в подготовке мышц пресса, которые помогают не только удерживать живот, но и участвуют в процессе подъема ноги на 90 градусов и выше.

Для данного комплекса подходят произведения с музыкальным размером 2/4 и 4/4, т.к. здесь чередуются резкие и плавные движения.

Например, упражнение «Вверх по лесенке - вниз на лифте»

И.П. - лежа на спине стопы сокращены, ноги натянуты, руки опущены вдоль корпуса (или лежат под головой). На счет раз первого такта начинаем совершать поступательные движения поочередно каждой ногой, имитируя ходьбу по лестнице. Поднимаемся в течение 2х тактов. На счет «Четыре - И» второго такта попадаем на последний этаж и «садимся в лифт» (вытягиваем стопы). На счет «Раз» третьего такта медленно

и плавно начинаем опускать ноги, движение занимает третий и четвертый такты. На последнее «И» стопы вновь сокращаются, и движение повторяется сначала.

Основная задача ребенка не только физически правильно исполнить упражнение, но и распределить движение музыкально таким образом, что бы не оставалось «лишней» музыки или чтобы ее не хватало.

Особое внимание при выполнении следует обращать на вытянутость стоп, ног, корпуса.

**Комплекс № 4. Упражнение на гибкость, силу рук, укрепление мышц живота.**

**Комплекс составляют 9 упражнений: «Змея», «Кольцо», «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзиночка», «Вазочка», «Маленький мостик», «Большой мостик».**

В данном комплексе поступательно исполняются только 5 движений остальные идут «особняком», выполняясь без музыки. Музыкальное сопровождение  $\frac{3}{4}$ , движение плавные, размерные, темп спокойный, поскольку основная нагрузка идет на позвоночник и мышцы спины.

Например, **упражнение «Змея».**

И.П. - лежа на животе, руки поставлены около плеч, с упором ладонями в пол. На счет «Раз», упираясь руками в пол, корпус прогибается назад как можно выше. При этом издается шипение, как у змеи. Три такта удерживаемся в данном положении. На счет «Раз» четвертого такта опуститься в И.П.

Особое внимание при выполнении следует обращать на соединение пяток. При выполнении упражнений «Корзиночка», «Вазочка», «Мостик» подсказкой и стимулом для правильного и красивого исполнения их являются слова педагога. Например:

«С корзиночкой мы идем за ягодами или грибами, значит, она должна быть с крепкой ручкой, т.е. вы обязательно должны достать вытянутыми пальцами ног до головы», или «Вазочку вы делаете для розы с длинным стеблем, а значит, у нее должны быть высокие бортики, это значит, что они должны, взяв себя за ноги, приложив усилия, вытянуться наверх».

**Комплекс №5. Упражнения на работу всех групп мышц, развитие музыкальности, координации и чувства ритма.**

Комплекс содержит три упражнения: «Кошечка», «Стойкий солдатик» и «Неваляшка».

Упражнение включает в себя движения, исполняемые стоя на коленях. Основной особенностью является исполнения каждого движения под свою музыку, но при этом переходя от одного к другому с небольшой паузой.

**«Кошечка»** И.П. Стоя на коленях, упираемся руками в пол, имитируя стойку кошки. Музыкальный размер  $\frac{2}{4}$ . На счет «Раз» первого такта выгибаем спину дугой и шипим. Второй такт возвращаемся в И.П. На счет «Раз» третьего такта отклоняемся на пятки, руки вытягиваем и говорим «Мяу» Четвертый такт возвращаемся в И.П. Движения повторяются четыре раза.

На вторую часть музыки, сидя на коленях «умываем мордочку лапками» попеременно каждой рукой. Что занимает 4 такта. И на остаток музыки стоя на коленях царапаемся, совершая резкие движения руками перед собой.

**Комплекс № 6 Упражнения на растяжку.**

Это единственный комплекс, исполняемый полностью без музыки. Он содержит в себе элементы гимнастики: полушпагат, статуэтка, крылатая статуэтка, шпагат и веревочка.

## УПРАЖНЕНИЯ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ

**1.Упражнение «Утюжки»** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Работа стоп к себе и от себя. (Развивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы).

**2.Утюжки с разворотом** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Стопы работают из шестой позиции в первую, т.е. круговые движения. (Улучшает нижнюю выворотность ног).

**3.Лягушка** И. П. - лежа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. (Разрабатывает выворотность, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц бедра).

**4.Циркуль** И. П. - лежа на спине, развести обе ноги в стороны, затем вернуть в исходное положение. (Способствует коррекции О – образных ног).

**5.Наклоны к ногам** И. П. – сидя, ноги раскрыты в стороны, стопы натянуты. Поочередные наклоны к одной и другой ноге. (Растягивает боковые мышцы корпуса, улучшает подвижность суставов позвоночника).

**6.Складочка** И.П. – сидя ноги вытянуты вперед. Наклоны к ногам. Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола. (Улучшает гибкость позвоночника, растягивает межпозвоночные диски, повышает эластичность мышц бедра).

**7.Махи ногами** И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Махи на 90 градусов поочередно каждой ногой. (Укрепляет мышцы бедра).

**8.Поднятие ноги с опусканием в сторону** И.П. - И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Поднять ногу на 90 градусов, опустить ее в сторону, опять поднять на 90 градусов, и опустить в исходное положение. Затем другой ногой (Развивает выворотность, растягивает паховую мышцу, укрепляет мышцы голени и бедра).

- 9.Стрела И.П.** – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45 градусов и медленно опустить в исходное положение. (Способствует укреплению мышц пресса).
- 10.Уголок И.П.** – лежа на спине, руки в стороны. Рывком поднимаем корпус вверх, ноги отрываются от пола согнутые в коленях на 90 градусов. Затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет мышцы брюшного пресса, и мышцы спины.)
- 11. Забрасываем ноги за голову И.П.** – лежа на спине, руки вдоль тела, поднимаем ноги и касаемся носками пола за головой. Затем возвращаемся в исходное положение (Улучшает гибкость позвоночника, укрепляем мышцы живота).
- 12. Корзинка И.П.** - Лежа на животе, опираемся на ладони, локти вытянуты руки раскрыты в стороны. Сгибаем ноги в коленях и ногами пытаемся достать до головы. (Способствует гибкости позвоночника).
- 13. Кошечка И.П.** – стоя на коленях, поднимаем спину вверх затем прогнуться. (Развивает гибкость позвоночника и шейных позвонков).
- 14.Батман наверх И.П.** – Стоя на колени нога выводится назад на носок. Делаем батман наверх, затем возвращаем ногу в исходное положение. Повторить все с другой ноги. (Развивает силу ног, ягодичную мышцу, эластичность мышц бедра.)
- 15. Березка И.П.** – стоя на лопатках, руки на локтях упираются под спину. (Развивает устойчивость, укрепляет позвоночник и мышцы ног).
- 16.Разножка.** И.П. – стоя на лопатках, руки упираются под спину. Обе ноги разводим в сторону, затем возвращаем в исходную позицию (Улучшает устойчивость, выворотность, шпагат и танцевальный шаг).
- 17.Прогиб И.П.** – Лежа на спине выгнуть корпус наверх, опираясь на плечи и стопы. Затем вернуться в исходное положение (Укрепляет мышцы спины и ягодичные мышцы).
- 18.Упражнение И.П.** – упор на плечи и на ногу согнутую в колене, другая нога упирается на носок, ее поднять вверх, и опускаем на носок. (Укрепляет ягодичные мышцы, мышцы спины, голеностопа, голени и бедра).
- 19.Упражнение И.П.** – Лежа на спине обе ноги подняты вверх. Опускаем правую ногу в сторону, затем поднимаем ее в исходное положение, затем опускаем левую ногу в сторону и возвращаем ее в исходное положение. (Укрепляет мышцы и развивает эластичность паховой мышцы)
- 20.Лодочка И.П.** – лежа на животе, руки вперед. Прогиб в спине, покачивание вверх – вниз. (Укрепляет мышцы спины, рук, ног).
- 21.Упражнение И.П.** – Лежа на спине, руки вдоль корпуса, обеими ногами перекаат за голову. (Укрепляет пресс, развивает гибкость позвоночника).
- 22.Мостик И.П.** – лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки. (Развивает гибкость и подвижность плечевого сустава).
- 23.Упражнение И.П.** – Стоя на коленях делаем «кошечку», затем выходим в стойку на положение прямых ног, опираясь на ладони, затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет спину, развивает эластичность мышц бедра, голени, способствует растягиванию подколенных мышц).
- 24.Ножницы И.П.** – Сидя, ноги поднять на 45 градусов. Поочередно скрещивать ноги. (Укрепляет все группы мышц ног, живота, приучает к ощущению вытянутости ног).
- 25.Упражнение И.П.** – Лежа на боку, поднимаем верхнюю ногу на 45 градусов, нижней ногой подбиваем верхнюю ногу. (Приучает к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы).
- 26.Коробочка И.П.** – Лежа на животе, поднимаем ноги согнутые в коленях наверх, и захватываем руками щиколотки. (Развивает гибкость поясничного и плечевого сустава и мышц спины).