

Содержание программы

Содержание	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3- 35
1.1. Пояснительная записка	3-6
1.2. Цели и задачи программы	6 - 8
1.3. Содержание программы	8-33
1.4. Планируемые результаты	33-35
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	35-42
2.1. Календарный учебный график	35-36
2.2. Условия реализации программы	36-37
2.3. Формы аттестации	38
2.4. Оценочные материалы	38-41
2.5. Методические материалы	40-41
2.6. Список использованной литературы	41-42

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Удивительный мир танца» (далее – программа) разработана на основе: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселый каблучок», составитель Сосновских Т.Г., г. Екатеринбург, 2019г.; дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области «Хореографическое исполнительство», Министерство культуры РФ, М.Е.Бейникова, Е.А.Иванова, О.А.Савина, Москва, 2012.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. [Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 –р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

4. Санитарные правила [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

5. [Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года](#) (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09 -3242).

7. Устав МБУ ДО ЦДО от 09.08.2019 г.

8. Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

Направленность программы – художественная.

Актуальность

Программа «Удивительный мир танца», реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных, социокультурных и духовно – нравственных потребностей человека, общества, государства.

На занятиях у детей формируются творческие способности в опоре на развитое эстетическое сознание, эстетические эмоции, чувства, интерес, вкус, потребности, представления о красоте движений, звука, формы, цвета. Планируемая образовательная деятельность направлена на изучение выразительной палитры движений танца, избавление от физических зажимов, развитие физической выносливости и творческой активности средствами

свободной импровизации, расширение кругозора в области стилей и течений современной музыкальной культуры. Программа предусматривает развитие эмоционально – волевой сферы личности, воспитание упорства, терпения, дисциплинированности, чувства ответственности, умения преодолевать трудности.

Культурно – образовательные потребности человека реализуются в аспекте предоставления возможностей учащимся для духовно – нравственного и эстетического развития, для совершенствования уровня исполнения танцев, создания условий для творческой самореализации личности ребенка.

Потребности общества осуществляются в контексте обеспечения воспитания учащихся культуры повседневного досуга, укрепления их физического здоровья, развития мотивации и способностей к занятиям.

Потребности государства состоит в создании условий для успешной социализации детей, в профилактике асоциального поведения.

Новизна программы представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной Программой, укрепляют физическое развитие детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность.

Отличительные особенности программы определяются тем, что изучение танцев проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров. Программа представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный подход к развитию каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на развитое эстетическое сознание, эстетические эмоции, чувства, интерес, вкус, потребности, представления о красоте движений, звука, формы, цвета.

Планируемый образовательный процесс направлен на изучение выразительной палитры движений танца, избавление от физических зажимов, развитие физической выносливости и творческой активности средствами свободной импровизации, расширение кругозора в области стилей и течений современной музыкальной культуры, знаний законов драматургии на примере классических и современных балетов.

Кроме того, программа предусматривает развитие эмоционально – волевой сферы личности, воспитание упорства, терпения, дисциплинированности, чувства ответственности, умения преодолевать

трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся из танцевального класса на другие сферы деятельности детей.

Адресат

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет. Состав коллектива постоянный. На первый год обучения дети, прошедшие обучение по программе «Знакомство с танцем», а так же желающие, в возрасте от 7 до 14 лет по заявлению от родителей и при наличии медицинской справки. В состав группы могут входить как девочки, так и мальчики. Количество обучающихся – от 10 до 25 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 6 лет.

Общее количество часов за весь курс обучения – 1440, из них:

1-ый год – 240 час.

2-ой год – 240 час.

3-ий год – 240 час.

4-ый год – 240 час.

5-ый год – 240 час.

6-ый год – 240 час.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятие состоит из двух разделов: первый час - учебно - тренировочная работа (для развития пластики, координации, растяжки) и второй час - постановка танца. Постановочная работа делится на 2 этапа: 1- репетиционная работа, 2 - постановочная работа. Репетиционная работа включает в себя изучение новых движений к танцу, соединение их в небольшие комбинации. Постановочная же работа заключается в изучении новых танцев, она следует во второй половине занятия после тренировочной работы.

Режим занятий

Количество часов в год, занятий и учебных часов в неделю:

Этапы обучения	Количество часов /количество занятий в неделю						Общее количество часов
	1	2	3	4	5	6	
Ознакомительный этап	6/3	6/3					480
Базовый этап			6/3	6/3	6/3	6/3	960
	240	240	240	240	240	240	
Итого по программе							1440

Период обучения с 01 сентября по 30 июня.

1-ый год обучения (7-8 лет) – 240 часов; 3 раза в неделю по 2 часа;

2-ой год обучения (8-9 лет) – 240 часов; 3 раза в неделю по 2 часа;

3-ий год обучения (9-10 лет) – 240 часов; 3 раза в неделю по 2 часа;

4-ый год обучения (11-12 лет) - 240 часов; 3 раза в неделю по 2 часа;
5-ый год обучения (12-13 лет) - 240 часов; 3 раза в неделю по 2 часа.
6-ый год обучения (13-14 лет) - 240 часов; 3 раза в неделю по 2 часа.
Продолжительность занятия – 40 мин. с 10 минутным перерывом после каждого занятия.

1.2.Цели и задачи программы

Цель: создание условий для духовно – нравственного и эстетического развития, формирования общей культуры и творческой самореализации личности учащихся средствами хореографического искусства.

Задачи

обучающие:

- формирование знаний в области классической, народной и современной хореографии, а также гимнастики, ритмики;
- формирование практических умений и навыков хореографического искусства;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- обеспечение социализации детей в коллективе и способствование возникновению уважительных отношений между учащимися;
- воспитание патриотизма.

развивающие:

- развитие физических данных ребенка: координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки;
- развитие музыкально-пластической выразительности;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- активизация специфических видов памяти: моторной, слуховой, образной;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии.

Задачи 1 года обучения

- формирование интереса к занятиям хореографией;
- развитие чувства ритма, гибкости и эластичности мышц;
- сохранение и укрепление здоровья ребенка, через занятия ритмикой;
- освоение правил поведения на занятиях и в игровом творческом процессе.

Задачи 2 года обучения

- закрепление интереса к занятиям хореографией;
- формирование базовых танцевальных умений и навыков через учебно-тренировочную работу и освоение элементов детского танца;
- формирование первичного навыка тренировки;

- развитие личностных качеств обучающихся: воображение, фантазия, слух, внимание, память;
- воспитание волевых качеств;
- знакомство с правилами танцевального этикета.

Задачи 3 года обучения

- знакомство с классическим экзерсисом;
- воспитание ценностного отношения к танцу как явлению культуры и искусства;
- формирование художественно-эстетического вкуса и индивидуальных предпочтений в области танцевального искусства;
- освоение правил танцевального этикета;
- формирование потребности творческого самовыражения в танце;
- формирование устойчивой положительной мотивации у учащихся к ведению здорового образа жизни.

Задачи 4 года обучения

- развитие хореографических умений и навыков, в т.ч. в области классического экзерсиса;
- формирование навыка чувствования своих мышц;
- развитие опыта нравственно - этического взаимодействия с партнерами по группе и со сверстниками вообще;
- освоение средств художественной выразительности танцевального искусства;
- развитие у обучающихся умений контролировать и оценивать результат своей деятельности, адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей.

Задачи 5 года обучения

- получение опыта эмоционального переживания в танцевальной исполнительской деятельности;
- формирование представления о сольном танце или соло в групповом танце;
- развитие умений анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- развитие потребности и опыта творческой самореализации в современном танцевальном искусстве;
- формирование социально активной позиции в сфере культуры здоровья, организации здорового образа жизни, в т.ч. культурного досуга.

Задачи 6 года обучения

- развитие представления о сольном танце или соло в групповом танце;
- развитие умений анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- развитие потребности и опыта творческой самореализации в современном танцевальном искусстве;
- формирование социально активной позиции в сфере культуры здоровья, организации здорового образа жизни, в т.ч. культурного досуга.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

1 год обучения -240 часов (6 недельных часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	
2	Ритмика - постановка корпуса; - развитие чувства ритма; - ориентация в пространстве; - танцевальные элементы; - итоговое занятие	53	3 0,5 0,5 0,5 1,5 -	50 6,5 5,5 5,5 32 0,5	контроль по физическим данным, зачет
3	Гимнастика - итоговое занятие	53	3	49,5 0,5	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - изучение рисунков и фигур - изучение танцевальных шагов - постановочно – репетиционная работа - итоговое занятие	106	1 0,5 0,5	105 1,5 3,5 99 1	беседа, выполнение изученного танца
5	Воспитательные мероприятия	22	2	20	Беседы, выступления на мероприятиях ЦДО, отчетный концерт, подготовка к отчетному концерту,
6	Аттестация по итогам года	2	1	1	Тестирование, контроль выполнения танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	Итого часов	240	10,5	229,5	

Содержания программы 1-го года обучения

240 часов / 6 недельных часов

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Знакомство с детьми. Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видеоматериала. Танцевальный зал. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности, дорожного движения.

Изучение приветствия (танцевального поклона), знакомство с работой «зеркально».

2.Ритмика – 53 часа – 53 занятий (3 теория; 50 практика).

Ритмика входит в первую тренировочную часть занятия.

Работа над постановкой корпуса – 7 часов (0,5 теория; 6,5 практика):

Изучение позиций ног: VI, I, II.

Изучение положений рук: на поясе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками.

Постановка спины:

а) упражнения на ассоциациях (“солдатик”, “столбик” и т.д.);

б) работа с предметами (палка, скакалка).

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

а) *vattmantendu* вперёд по VI позиции;

б) ходьба с носочка на п/п, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

Работа над развитием чувства ритма - 6 часов (0,5 теория; 5,5 практика):

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;

б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Работа над умением ориентироваться в пространстве - 6 часов (0,5 теория; 5,5 практика):

а) деление зала по точкам;

б) умение держать линию, колонну;

в) соблюдать интервалы, строить круг;

г) соблюдать интервалы во время движения;

д) знать своё место в зале.

Танцевальные элементы - 32 час (1,5 теория; 32 практика):

а) бег;

б) прыжки по VI позиции;

д) вынос ноги на каблук в сторону;

е) притоп;

ж) подскоки на месте и в продвижении.

- постановка корпуса;

- развитие чувства ритма;

- ориентация в пространстве;

- танцевальные элементы.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Ритмика».

3.Гимнастика – 53 часа – 53 занятий.

Гимнастика входит в первую тренировочную часть занятия.

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

Элементы партерной гимнастики.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

«День — ночь», «Змейка», «Рыбка»

Упражнения, развивающие подъем стопы:

вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

«лодочка»; «складочка»; «колечко».

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

«ступеньки»; «ножницы».

Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

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

Упражнения развивающие выворотность ног:

«Звездочка»; «Лягушка».

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

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

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»; наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»; круговые движения головой по кругу и целому кругу; поднимание и опускание плеч; поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: разведение рук в стороны; подъемы рук вперед на высоту 90°; отведение рук назад; подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны; подъемы рук вверх-вперед и опускания вниз-вперед; сгибание рук в локтях в направлении: вверх-в стороны и вниз-в стороны; сгибание рук в локтях в направлении: вверх-вперед и вниз-вперед; сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад; сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх-в стороны-вниз, вперед-в стороны-назад; сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперед-вверх-назад; вращения кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении; вращения кистями во II позиции; вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

полуприседания: отведение ноги в сторону на носок; отведение ноги в сторону на каблук; отведение ноги вперед на носок; отведение ноги вперед на каблук; отведение ноги в сторону с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция; отведение ноги вперед с чередованием: позиция - носок - каблук -

носок - позиция; подъёмы согнутой в колене ноги вперёд; отведение ноги назад на носок; отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция - носок - выпад - носок - позиция; отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: - позиция - носок - выпад - носок с полуприседанием; подъёмы на полупальцы; многократные прыжки на двух ногах; перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок; перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги-ноги вперёд на каблук.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;

https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;

<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Гимнастика».

4. Танец – 106 часов (1 теория; 105 практика) – 106 занятий.

Изучение рисунков и фигур – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика): шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная; объёмных - круг; «цепочка».

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые: из линейных в линейные: из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из объёмных в объёмные: сужение и расширение круга; из круга в «цепочку»; из объёмных в линейные и наоборот: из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».

Изучение танцевальных шагов – 4 часа (0,5 теория; 3,5 практика):

различные виды шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг на месте; шаги на полупальцах; легкий бег с поджатыми ногами; прыжки с вытянутыми ногами; прыжки с поджатыми ногами; подскоки на месте и с продвижением. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

Постановочно – репетиционная работа – 99 часов (99 практика).

В данный раздел входит постановка танца в соответствии с репертуаром текущего учебного года, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а так же по завершению постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 1 час. Итоговое занятие включает 2 раздела: теоретически и практический. Теоретический – беседа по темам, изученного в учебном году и выполнение описание практических занятий. Практический – контрольное исполнение танца.

5. Воспитательная работа – 22 часа (2 теория; 20 практика).

Выступления, посещение концертов, массовых мероприятий. Беседы по экологии, о государстве, о пропаганде здорового образа жизни. Поездки по историческим городам, изучение родного края.

6. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа (1 теория; 1 практика).

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. Итоговое занятие – 2 часа (2 практика).

Беседа, выполнение изученного танца.

Учебный план
2-го года обучения / 240 часов 6 недельных часов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	
2	Ритмика - постановка корпуса; - развитие чувства ритма; - ориентация в пространстве; - Par terre; - итоговое занятие	53	3 0,5 0,5 0,5 1,5 -	50 6,5 5,5 5,5 31,5 1	контроль по физическим данным, зачет
3	Гимнастика - итоговое занятие	53	3 -	49,5 0,5	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - изучение рисунков и фигур - ориентационно - пространственные упражнения - постановочно – репетиционная работа - итоговое занятие	106	1 0,5 0,5 - -	105 1,5 3,5 99 1	беседа, выполнение изученного танца
5	Воспитательная работа	22	2	20	Отчетный концерт, подготовка к отчетному концерту
6	Аттестация по итогам года	2	1	1	Тестирование, контроль выполнения танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	Итого часов	240	10,5	229,5	

Содержания программы 2 год обучения

240 часов в год / 6 недельных часов

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Организационные вопросы, знакомство с планами на новый учебный год. Правила охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности, дорожного движения. Правила поведения на массовых мероприятиях. Опрос «Наши танцевальные воспоминания за летние каникулы».

2.Ритмика – 53 часа – 53 занятий.

Работа над постановкой корпуса – 7 часов (0,5 теория; 6,5 практика):

Изучение III позиции ног.

Изучение положение рук: «за юбочки» (девочки).

Постановка спины: продолжение работы с предметами.

Работа над развитием чувства ритма- 6 часов (0,5 теория; 5,5 практика):

Упражнения на развитие чувства ритма:

- а) сочетание хлопков и притопов;
- б) сочетание прыжков и шагов.

Работа над умением ориентироваться в пространстве - 6 часов (0,5 теория; 5,5 практика):

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

- а) варианты ходьбы по диагонали, по кругу;
- б) танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

- а) прочёсы;
- б) змейка;
- в) до за до

Положение в паре:

- а) в продвижении по кругу;
- б) по диагонали;
- в) лицом друг к другу.

Par terre - 12 часов (1,5 теория; 32 практика):

- а) работа над спиной;
- б) работа стоп по позициям ног;
- в) упражнения на натянутость ног;
- г) упражнения на развитие выворотности;
- д) растяжка;
- е) упражнения на развитие гибкости;
- ж) упражнения на растягивание позвоночника.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>;

<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCХK4Qo>.

Итоговое занятие – 0,5 час.

Зачет по выполнению элементов раздела «Ритмика».

3. Гимнастика – 53 часа / 53 занятия.

Элементы партерной гимнастики.

Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка», «Карандаш»,

Упражнения, развивающие подъем стопы: Разворот стопы из VI позиции в I позицию.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг», «Уголок».

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена».

Упражнения, развивающие выворотность ног: «Лягушка» во всех положениях, «Солнышко».

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Шпагат» вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

- упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучения) музыкальных раскладках: повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»; наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»; круговые движения головой по кругу и целому кругу; поднимание и опускание плеч; поочередное поднимание и опускание плеч;

- упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренном разведении рук в стороны: подъёмы рук вперёд на высоту 90°; отведение рук назад; подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны; подъёмы рук вверх-вперёд и опускания вниз-вперёд; сгибание рук в локтях в направлении: вверх - в стороны и вниз - в стороны; сгибание рук в локтях в направлении: вверх-вперёд и вниз-вперёд; сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад; сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх-в стороны-вниз, вперёд - в стороны - назад; сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперёд-вверх-назад; вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении; вращения кистями во II позиции; вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса перегибы корпуса назад; повороты корпуса вокруг вертикальной оси; круговые движения корпуса.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием, отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием; отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием; отведение ноги в сторону с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция с полуприседанием; отведение ноги вперёд с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция с полуприседанием; подъёмы согнутой в колене ноги в сторону; отведение ноги назад на носок с полуприседанием;

отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок ноги в сторону на каблук; каблук - позиция; отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок - каблук, позиция с полуприседанием; назад с чередованием: позиция - носок - выпад - носок - позиция; отведение ноги назад с чередованием: - позиция - носок - выпад - носок - позиция с полуприседанием; прыжки на одной ноге (не более 4-х раз); прыжки на двух ногах с переменной позиций (напр. чередование VI и II позиций); перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок; перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук; подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной; поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой; бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;

https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;

<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.

Итоговое занятие – 1 час.

Зачет по выполнению элементов раздела «Гимнастика».

4. Танец – 106 часов (1 теория; 105 практика) / 106 занятий.

Изучение рисунков и фигур – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика): Повторение материала 1 год обучения; изучение многоплановых рисунков и фигур; линейных (плоскостных); 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»); 2 вертикальные колонны; 2 горизонтальные колонны; объёмных: 2 круга; «круг в круге»; 2 «цепочки».

Ориентационно - пространственные упражнения – 4 часа (0,5 теория; 3,5 практика): Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые: из линейных в линейные; из шеренги в 2 шеренги; из шеренги в 2 колонны; из колонны в 2 шеренги»; из колонны в 2 колонны; из линейных в объёмные; из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

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

Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки: из линейных в линейные: из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны; из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны; из 2 шеренг в 2 диагональные колонны. Из объёмных в объёмные: из 2-х кругов в 2-е «плетня»; из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д. Из линейных в объёмные: из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга; из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д. Из объёмных в линейные: из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны; из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

Постановочно – репетиционная работа – 99 часов (99 практика).

В данный раздел входит постановка танца (см. репертуар), отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершению постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка,

передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 1 час.

Беседа, выполнение изученного танца.

5. Воспитательная работа – 22 часа (2 теория; 20 практика).

Участие в массовых мероприятиях в учреждении, выезд на один конкурс вне ОУ. Беседы об экологии, здоровом образе жизни, участие в мероприятиях и акциях детского движения «Наследники: образ будущего». Поездки по историческим городам, изучение родного края (по плану).

6. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа (1 теория; 1 практика).

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. Итоговое занятие – 2 часа. Беседа, выполнение изученных танцев. Перспективы на будущий учебный год.

Учебный план
3-го года обучения - 240 часов / 6 недельных часов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	
2	Партерная гимнастика - итоговое занятие	53	3 -	49,5 0,5	контроль по физическим данным, зачет
3	Классический экзерсис: - Экзерсис у станка - Экзерсис на середине зала - Allegro - итоговое занятие	53	4,5 1,5 1,5 1,5 -	48,5 30 9 9 0,5	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - народно – сценический танец - постановочно – репетиционная работа - итоговое занятие	106	1 1	105 15 89 1	беседа, практическое задание, выполнение изученных танцев
5	Воспитательные мероприятия	22	2	20	Отчетный концерт, подготовка к отчетному концерту
6	Аттестация по итогам года	2	1	1	Тестирование, контроль выполнения танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое занятие, беседа

Итого часов	240	12	228	
--------------------	------------	-----------	------------	--

Содержания программы 3 год обучения

240 часов / 6 недельных часов

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Организационные вопросы, знакомство с планами на новый учебный год. Современные веяния в мире танцев. Мой любимый танец. Правила охраны труда.

2. Партерная гимнастика - 53 часа (3 теория; 50 практика).

Повторение и закрепление материала 1,2 годов обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Постановка спины (работа головы при подтянутой спине в положении сидя; работа стоп в этом же положении), работа над силой ног, растяжкой, акробатикой, гибкостью.

Вводный контроль: тестирование.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>;

<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCXXK4Qo>;

<https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec>;

<https://www.youtube.com/watch?v=JnmEQalel2c>;

https://www.youtube.com/watch?v=PBh_HEU-EPs.

<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;

https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;

<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению и описанию элементов.

3. Классический экзерсис - 53 часа (4,5 теория; 48,5 практика).

- **Экзерсис у станка – 15 часов** (1,5 теория; 30 практика):

- Постановка корпуса (в выворотных позициях).
- Позиции ног: I, III, II, V.
- Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку.
- Разучивание элементов классического танца у станка.
- Demi-pliés. Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus. Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение (по мере усвоения - 2 такта).
- Battements tendus с demi- pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед,

назад. Музыкальный размер $2/4$ - 4 такта на каждое движение (по мере усвоения - 2 такта).

- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер $4/4$ - 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер - $2.4.4$. Позднее, при музыкальном размере $4/4$ - 1 такт, а при музыкальном размере $3/4$ - 4 такта.
- Battement passé par terre. Изучается из I позиции. Музыкальный размер $4/4$ - 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.
- Подготовительное port de bras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер $4/4$ - 2 такта на каждое движение, затем 1.
- Положения ноги sur les cou-de-piéd - «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battements tendus в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер $4/4$ - 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере $3/4$.
- Battements frappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер $2/4$ - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements relevés lents на 45. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер $4/4$ - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере $3/4$.

Экзерсис на середине зала – 10,5 часов (1,5 теория; 9 практика):

- Повторение элементов темы «Постановка корпуса» (в выворотных позициях),
- Повторение элементов темы «Позиции ног: I, II, III, V» изученные в упражнениях у станку.
- Повторение элементов темы «Позиции и положения рук»: подготовительное положение, I, III, II позиции.
- Разучивание элементов классического танца на середине зала.

Allegro – 10,5 часов (1,5 теория; 9 практика):

- Temps leves sautes в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног - лицом к станку, затем на середине зала.
- Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног - лицом к станку, затем на середине зала.
- Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») - лицом к станку, затем на середине зала.
- Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами - лицом к станку, затем на середине зала.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w;>

<https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI;>

<https://www.youtube.com/watch?v=VFuecru9I6Y&featu>;

https://www.youtube.com/watch?v=QEEom3_QPqs.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по теории и практики выполнения основных классических элементов.

4. Танец – 106 часов (1 теория; 105 практика).

Народно – сценический танец – 16 часов (1 теория; 15 практика): Народный танец как вид хореографического искусства.

Русский танец. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на пояснице, на затылке. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны. Элементарные ходы и проходки. Основной шаг - с продвижением назад. Основной шаг с притопом - с продвижением назад. Основной шаг с проскальзывающим притопом. Бег, подскоки, галоп. Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании. «Гармошка», «ёлочка». «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом. Удары каблуком.

Постановочно – репетиционная работа – 89 часов (89 практика).

В данный раздел входит постановка танца, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а так же по завершению постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца. На третьем году обучения учащимся предлагается выучить один детский танец, а второй- или историко–бытовой, народно-сценический эстрадный.

Итоговое занятие – 1 час.

Беседа, практическое задание, выполнение изученных танцев.

5. Воспитательные мероприятия – 22 часа (2 теория; 20 практика).

Участие в массовых мероприятиях в ОУ, в 2 танцевальных конкурсах или фестивалях, в акциях детского общественного объединения, беседы о нравственности, о влиянии спорта и танцев на здоровье и красоту.

6. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа.

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. Итоговое занятие – 2 часа. Беседа на тему «Самые яркие воспоминания за учебный год».

Учебно - тематический план 4-го года обучения - 240 часов / 6 недельных часов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	
2	Партерная	53	2,5	50,5	контроль по физическим

	гимнастика - итоговое занятие			0,5	данным, зачет
3	Классический экзерсис: - Экзерсис у станка - Экзерсис на середине зала - Allegro - итоговое занятие	53	3,5 1,5 1,5 0,5 -	49,5 16,5 16,5 15,5 1	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - народно – сценический танец - современный танец - постановочно – репетиционная работа - итоговое занятие	106	2 1 1	104 15 17 70 2	тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев
5	Воспитательные мероприятия	22	2	20	Отчетный концерт, подготовка к отчетному концерту
6	Аттестация по итогам года	2	1	1	Тестирование, контроль выполнения танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	Итого часов	240	11,5	228,5	

Содержания программы 4 год обучения

240 часов / 6 недельных часов

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Организационные вопросы, знакомство с планами на четвертый год обучения. Игра «Что я знаю нового о танце». Правила охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности, дорожного движения.

2. Партерная гимнастика - 53 часа (2,5 теория; 50,5 практика).

Тренировочная работа: разогрев мышц, работа над силой ног и рук, растяжкой, акробатикой, гибкостью.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU;>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371;>

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw;>

<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCXK4Qo;>

<https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec;>

<https://www.youtube.com/watch?v=JnmEQalel2c;>

https://www.youtube.com/watch?v=PBh_HEU-EPs;
<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;
https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;
<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.

Итоговое занятие – 1 час.

Зачет по выполнению и описанию элементов.

Вводный контроль: опрос, творческое задание.

3. Классический экзерсис - 53 часа (3,5 теория; 49,5 практика).

- Экзерсис у станка – 18 часов (1,5 теория; 16,5 практика):

- Подготовительные движения рук(и) - *preparations*. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Координация ног, рук и головы в движении - *temps releve par terre*.
- Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Разучивание элементов классического танца у станка.
- В ускоренном темпе повторяются упражнения, указанные в теме 2, держась за станок одной
- рукой и усложняются за счет увеличения темпа и добавления V позиции.
- Дополнительно изучается: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou de pied*), икры и колена.
- *Demi-plies* в V позиции. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение.
- *Battements tendus* из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года - назад. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение (по мере усвоения - 1 такт).
- *Battements tendus* с *demi-plies* из V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans* (по четверти круга) с I позиции - с *preparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 - 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 - 4 такта.
- *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* с I позиции - с *preparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 - 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 - 4 такта.
- *Battements tendus jetes*. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем - вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- *Battements frappes* в сторону, вперед, назад (вначале изучается - носком в пол, во втором полугодии - на 30о). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт, 1/4.
- *Battements tendus pour les pieds* или *battements doubles tendus* или *battements tendus* с нажимом. Изучается из I и V позиций: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на *demi-plies*.
- *Releves* (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях - с вытянутых ног и с *demi-plies*. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт, 1/4.

- *Battements fondus*. Исполняется в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии - на 45°. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение или 4 такта - при музыкальном размере 3/4, по мере усвоения, при музыкальном размере 2/4 и 3/4 - 2 такта.
- *Battements releves lents* на 45° из V позиции, стоя боком к станку (в сторону, позднее вперед и назад). Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- Перегибы корпуса назад и в сторону в I позиции лицом к станку - исполняются в конце экзерсиса у станка. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно - 1 такт или 4 такта.
- *Grands plies*. Изучается в I, II позициях (лицом к станку). Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно - 1 такт или 4 такта.
- *Preparations* к ronds de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения,
- *Battements retires* «до колена». Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение.
- 1-е port de bras. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно - 1 такт или 4 такта.

Экзерсис на середине зала - 18 часов (1,5 теория; 16,5 практика):

- Подготовительные движения рук(и) - *preparations*.
- Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Координация ног, рук и головы в движении - *temps releve par terre*.
- Повторяются упражнения, разученные в теме 2.
- Дополнительно изучается понятие:
- *epaulement*.
- *Epaulement croise* (с ногой на полу).
- *epaulement efface* (с ногой на полу).

Allegro - 16 часов (1,5 теория; 14,5 практика):

- Прыжки - с двух ног на две. Разные этапы прыжка (*temps leve saute*): подготовка к взлету, толчок, взлет. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.
- *Temps leve saute*. Изучается по I, II, V позициям. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение.
- *Pas echarpe*. Изучается из V позиции во II позицию. Музыкальный размер 2/4 - 8 тактов на каждое движение.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w;>

<https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI;>

<https://www.youtube.com/watch?v=VFuecru9I6Y&featu;>

https://www.youtube.com/watch?v=QEEom3_QPqs.

Итоговое занятие – 1 час.

Зачет по теории и практике выполнения основных классических элементов.

4. Танец – 106 часов (2 теория; 104 практика).

- Народно - сценический танец – 16 часов (1 теория; 15 практика):

Закрепление материала, изученного в период 3 года обучения. Усложнение пройденных элементов. Бег, подскоки, галоп, полька. Подскоки по VI (I прямой) позиции - на месте и с продвижением, галоп. Подготовка к польке по III позиции. «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки». «Припадание» по VI позиции. «Припадание» по III позиции (с продвижением в сторону). «Припляс» (pas de basque) как разновидность припадания (из стороны в сторону). «Маятник» (перескоки с ноги на ногу по VI позиции) на месте.

«Ковырялочка» без подскока - с паузой и без неё. Подготовка к «верёвочке».

Современный танец – 18 часов (1 теория; 17 практика).

Стили и современного танца, их отличительные особенности.

Изучение новых танцевальных элементов: слайд из стороны в сторону, слайд вперед назад, кик-степ-степ, кик слайд в сторону, изучение танцевальных элементов в стиле хаус, основные шаги.

Постановочно – репетиционная работа – 70 часов (70 практика).

В начале года и на протяжении всего учебного года (по мере необходимости выступления на мероприятиях и конкурсах) отрабатываются и повторяются танцы, изученные в предыдущем учебном году.

На четвертом году обучения учащиеся изучают два разнохарактерных танцевальных номера. Репертуар может подбираться педагогом до начала учебного года, или обсуждаться уже с учащимися в течение учебного процесса.

Итоговое занятие – 2 часа.

Тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев.

5. Воспитательная работа – 22 часа (2 теория; 20 практика)

Участие в массовых мероприятиях в МБУ ДО ЦДО, в 2 - 3 танцевальных конкурсах или фестивалях, в акциях детского общественного объединения, беседы о нравственности, о пропаганде здорового образа жизни, изучение и знакомство с собой.

6. Аттестация по итогам учебного года - 2 часа.

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. Итоговое занятие – 2 часа. Беседа, выполнение изученных танцев. Перспективы на будущий учебный год. «Я, Лето, Легкий миг танца».

Учебно - тематический план

5-го года обучения - 240 часов / 6 недельных часов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	

2	Партерная гимнастика - итоговое занятие	51	2,5	48,5 0,5	контроль по физическим данным, зачет
3	Классический экзерсис: - Экзерсис у станка - Экзерсис на середине зала - Allegro - итоговое занятие	51	3,5 1,5 1,5 0,5 -	47,5 16,5 16,5 14 0,5	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - народно – сценический танец - современный танец - постановочно – репетиционная работа - итоговое занятие	102	2 1 1	100 15 17 66 2	тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев
5	Воспитательные мероприятия	30	2	28	Отчетный концерт, подготовка к отчетному концерту
6	Аттестация по итогам года	2	0,5	1,5	Тестирование, контроль выполнения танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	Итого часов	240	11	229	

Содержания программы 5-го года обучения

240 часов /6 недельных часов

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Введение в программу пятого года обучения. Правила охраны труда.

«Я и танцевальный вихрь сольного танца»

2. Партерная гимнастика - 51 час (2,5 теория; 48,5 практика)

Тренировочная работа: разогрев мышц, работа над силой ног и рук, растяжкой, акробатикой, гибкостью.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>;

<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCXXK4Qo>;

<https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec>;

<https://www.youtube.com/watch?v=JnmEQalel2c>;

https://www.youtube.com/watch?v=PBh_HEU-EPs;
<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8;>
https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;
[https://youtu.be/ybuSXTNUQLg;](https://youtu.be/ybuSXTNUQLg) [https://youtu.be/479FXxs89mQ.](https://youtu.be/479FXxs89mQ)

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению и описанию элементов танца.

Вводный контроль: беседа «Мои представления о современном танце».

Творческие задания.

3. Классический экзерсис - 51 час (3,5 теория; 47,5 практика).

Экзерсис у станка – 18 часов (1,5 теория; 16,5 практика):

- Demi-plies в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение.
- Petits battements sur le cou-de-pieds. Изучается сначала с равномерным переносом. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements doubles frappes. Изучается в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Doubles battements fondus. Изучается на всей стопе в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 или 3/4 - 4 такта на каждое движение.
- Battements relevés lents на 90° из V позиции. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus с demi-plies во II позицию - без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors на demi-plie. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта, 1 такт
- Rond de jambe en l'air - круг ногой в воздухе. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Battements développés. Изучается в сторону и вперед. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
- Battements tendus с demi-plies из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 - 2 такта, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
- Battements tendus jetés с demi-plies из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или

battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-plies. Музыкальный размер 2/4

- 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements tendus jetes riques с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Releves (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях - с вытянутых ног и с demi-plies с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такт на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
- Grands plies в I, II, V позициях (боком к станку). Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно - 1 такт или 4 такта.
- Pas tombe. Изучается на месте (работающая нога в положении sur le soude-pieds). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Pas coupe. Изучается сначала с шагом на всю стопу, затем - на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Pas de bourree simple. Изучается как с переменной ног, так и без перемены ног (по выбору педагога-хореографа). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- 3-е port de bras. Port de bras изучается в учебной форме и в сочетании с различными упражнениями (во 2-ом полугодии, например, в заключении rond de jambe par terre). Музыкальный размер 4/4 - 4 такта на каждое движение или 16 тактов - при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно - 2 такта или 8 тактов.

Экзерсис на середине зала - 18 часов (1,5 теория; 16,5 практика):

- Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.
- Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала - с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.
- Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.
- Разучивание элементов классического танца на середине зала.
- Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении в период IV и V годов обучения (см. темы 3, 7 и 11). Дополнительное изучение новых элементов классического танца, представленных ниже.
- Позы croisee, effacee, ecartee вперед и назад носком в пол - с руками в больших и маленьких позах.
- Port de bras: 2-е, 3-е.
- 1, 2, 3 arabesques носком в пол.
- Temps lie par terre. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на движение вперед и 2 такта на движение в сторону. Или, соответственно, 8 и 8 тактов - при музыкальном размере 4/4. По мере усвоения, чаще всего во 2-м полугодии, 1 такт и 1 такт (при музыкальном размере 4/4) и 4 такта и 4 такта (при музыкальном размере 3/4).
- Demi-plies в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 - 1 такт на каждое

движение.

- Battements tendus в позах croisee, effacee, 1, 2, 3 arabesques.
- Battements tendus с demi-plies во II позицию - без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus jetes в позах croisee, effacee, 1, 2, 3 arabesques.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- Battements fondus в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии - на 45°. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение или 4 такта при музыкальном размере 3/4.
- Battements fondus в позах croisee, effacee, 1, 2, 3 arabesques.
- Battements frappes в сторону, вперед, назад (вначале изучается - носком в пол, во втором полугодии - на 30). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Battements frappes в позах croisee, effacee, 1, 2, 3 arabesques.
- Battements releves lents на 45° и на 90° (по усмотрению педагога-хореографа) во всех направлениях и в позах croisee, effacee - во втором полугодии.
- Grands battements jetes из I и V позиций в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта, 1 такт.
- Grands battements jetes в больших позах croisee, effacee, 1, 2, 3 arabesques.
- Rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Grands plies в V позиции. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно - 1 такт или 4 такта.
- Battements developpes в сторону, вперед. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
- Battements tendus с demi-plies из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 - 2 такта, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements tendus jetes с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1/4 такт.
- Battements tendus jetes с demi-plies из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такта на каждое движение.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II

позицию на demi-plies. Музыкальный размер 2/4.

- 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements tendus jetes piques с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Подготовительное упражнение для rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение.
- Releves (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях - с вытянутых ног и с demi-plies с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 - 1 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1/4.
- Pas tombe на месте. Работающая нога в положении sur le cou-de-pieds. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Pas coupe на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Pas de bourree simple - с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plie. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.

Allegro – 14,5 часов (0,5 теория; 14 практика):

- Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.
- Changement de pied. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Pas echarpe во II позицию. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w>;

<https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI>;

<https://www.youtube.com/watch?v=VFuecru9I6Y&featu>;

https://www.youtube.com/watch?v=QEEom3_QPqs.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по теории и практики выполнения основных классических элементов.

4. Танец – 102 часа (2 теория; 100 практика).

Народно – сценический танец – 16 часов (1 теория; 15 практика).

Закрепление материала, изученного в период года обучения. Усложнение пройденных элементов. Отработка элементов: «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки», «дробь», «веревочка».

Современный танец – 18 часов (1 теория; 17 практика).

Знакомство с танцем контемпорари. История, основные движения: аллонже, дегаже (вытягивание вперед руки) (allonge, degage); арабеск (arabesque); удержание ноги в сторону; боковой выпад; опускание на подъёмы стоп; боковое, заднее равновесие.

Постановочно – репетиционная работа – 66 часов (66 практика).

В начале года и на протяжении всего учебного года (по мере необходимости выступления на мероприятиях и конкурсах) отрабатываются и повторяются танцы, изученные в предыдущем учебном году.

На пятом году обучения обучающиеся изучают два разнохарактерных танцевальных номера: учащимся предлагается к постановке народно - стилизованный танец и современный танец, либо 2 современных танца. Особое внимание уделяется сольной постановке в коллективном танце (учащиеся совместно с педагогом обдумывают проект сольного участия).

Итоговое занятие – 2 часа.

Тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев (по репертуару).

5. Воспитательные мероприятия – 22 часа (2 теория; 20 практика)

Участие в массовых мероприятиях в учреждении, в 2 - 3 танцевальных конкурсах или фестивалях вне ОУ, в акциях детского общественного объединения.

6. Аттестация по итогам учебного года - 2 часа

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. Итоговое занятие – 2 часа.

Круглый стол «Я и мое будущее вместе с танцем». Просмотр презентаций «Лучшие танцы нашего коллектива».

**Учебно - тематический план
6-го года обучения - 240 часов / 6 недельных часов**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	
2	Партерная гимнастика - итоговое занятие	51	2,5	48,5 0,5	контроль по физическим данным, зачет
3	Классический экзерсис: - Экзерсис у станка - Экзерсис на середине зала - Allegro - итоговое занятие	51	3,5 1,5 1,5 0,5 -	47,5 16,5 16,5 14 0,5	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - народно – сценический танец - современный танец - постановочно – репетиционная работа - итоговое занятие	102	2 1 1	100 15 17 66 2	тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев

5	Воспитательные мероприятия	30	2	28	Отчетный концерт, подготовка к отчетному концерту
6	Аттестация по итогам курса обучения	2	0,5	1,5	Тестирование, контроль выполнения танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	Итого часов	240	11	229	

Содержания программы 6-го года обучения

240 часов /6 недельных часов

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Знакомство с планами на 6 год обучения. Правила охраны труда. Просмотр видео отчетного концерта 5 года обучения, анализ выступления. «Наши танцы, костюмы, эмоции».

2. Партерная гимнастика - 51 час (2,5 теория; 48,5 практика).

Тренировочная работа: разогрев мышц, работа над силой ног и рук, растяжкой, акробатикой, гибкостью.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>;

<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCXK4Qo>;

<https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec>;

<https://www.youtube.com/watch?v=JnmEQalel2c>;

https://www.youtube.com/watch?v=PBh_HEU-EPs;

<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;

https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;

<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению и описанию элементов танца.

Вводный контроль: беседа «Как я могу изменить свое тело, занимаясь хореографией». Творческие задания.

3. Классический экзерсис - 51 час (3,5 теория; 47,5 практика).

Экзерсис у станка – 18 часов (1,5 теория; 16,5 практика):

1. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6).

2. Техника исполнения demi-plies (1,2,5 позициям).

3. Техника исполнения battements tendus:

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

4. Техника исполнения battement tendu jete.

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

5. Понятие направлений an dehor et an dedan.
6. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan.
7. Техника исполнения releve на полупальцы в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie
8. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях.
9. Техника исполнения перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Практика

2.1 Экзерсис у станка

1. Позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Demi-plie (1,2,5 позициям).
3. Комбинации battement tendu:
 - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
 - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Комбинации battement tendu jete.
 - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;
 - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie
6. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.
7. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

2.2 Экзерсис на середине зала.

1. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Техника исполнения 1 por de bra.
3. Техника исполнения releves (в 1,2,5 шаги).
 1. Шаги на полупальцах.
 2. Шаги на с высоким поднятием колена.
 3. Прыжки на двух ногах по 6 позиции.
 4. Прыжки на одной ноге.

Экзерсис на середине зала - 18 часов (1,5 теория; 16,5 практика):

1. Позиции ног (1,2,3,5,6).
2. 1 por de bra.
3. Releve (в 1,2,5 позициях).

Allegro – 14,5 часов (0,5 теория; 14 практика):

1. Комбинации шагов на полупальцах.
2. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена.
3. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции.
4. Комбинации прыжков на одной ноге.
5. Бег.

Использование дистанционных образовательных технологий: мастер-классы:

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w>;

<https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI>;

<https://www.youtube.com/watch?v=VFuecru9I6Y&featu>;

https://www.youtube.com/watch?v=QEEom3_QPqs.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по теории и практики выполнения основных классических элементов.

4. Танец – 102 часа (2 теория; 100 практика).

Народно – сценический танец – 16 часов (1 теория; 15 практика).

Закрепление материала, изученного ранее. Усложнение пройденных элементов.

Отработка элементов: «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки», «дробь», «веревочка».

Современный танец – 18 часов (1 теория; 17 практика).

Продолжение изучения вида танца контемпорари. Основные движения: аллонже, дегаже (вытягивание вперёд руки) (allonge, degage); арабеск (arabesque); удержание ноги в сторону; боковой выпад; опускание на подъёмы стоп; боковое, заднее равновесие.

Постановочно – репетиционная работа – 66 часов (66 практика).

В начале года и на протяжении всего учебного года (по мере необходимости выступления на мероприятиях и конкурсах) отрабатываются и повторяются танцы, изученные в предыдущем учебном году.

На шестом году обучения обучающиеся изучают два разнохарактерных танцевальных номера: учащимся предлагается к постановке народно - стилизованный танец и современный танец, либо 2 современных танца. Особое внимание уделяется сольной постановке в коллективном танце (учащиеся совместно с педагогом обдумывают проект сольного участия).

Итоговое занятие – 2 часа.

Тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев (по репертуару).

5. Воспитательные мероприятия – 22 часа (2 теория; 20 практика)

Участие в массовых мероприятиях в учреждении, в 2 - 3 танцевальных конкурсах или фестивалях вне ОУ, в акциях детского общественного объединения.

6. Аттестация по итогам учебного года - 2 часа.

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. Итоговое занятие – 2 часа.

Круглый стол «Чего я добился в хореографии по программе». Просмотр видеозаписей выступлений на конкурсах.

1.4. Планируемые результаты

Общественно - значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество детей с преемственностью его участников; повысится престиж коллектива у родителей, общественности, специалистов; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в районных, областных, российских, международных фестивалях и конкурсах.

Личностные результаты: в результате обучения по программе обучающиеся будут иметь представление о хореографическом искусстве; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме

данной программы; научиться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научиться пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения).

У обучающихся сформируется определенная нравственная культура; умение терпимо, относится к любым видам искусства, в том числе и к национальному, правильно их оценивать в собственном сознании; укрепиться здоровье и физическая выносливость.

Метапредметные результаты:

- овладение творческого видения исполняемого образа с позиции танцора;
- овладение умения вести коллективную творческую работу.

Регулятивные действия: обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности: - умение определять цель своей работы, в том числе учебной; выявлять этапы работы, находить соответствующие средства, осуществлять поэтапный контроль своих действий, уметь с позиции адекватно поставленной цели оценивать результат своей деятельности.

Художественно - коммуникативные универсальные учебные действия: результатами художественно-коммуникативных действий в процессе обучения являются умения понимать намерения и интересы взаимодействующих с ним людей, умение понимать и вести свою роль в общей работе, соблюдать правила общения, умение сотрудничать, уважение чужого мнения.

Предметные результаты

***Ритмика**

Обучающиеся должны воспринимать и передавать движениями быстрый и умеренный темп, исполнять танцевальные комбинации, изученные движения акробатики, стрейчинга, йоги, музыкально начинать и заканчивать комбинации, уметь хорошо ориентироваться в зале и на сцене, выполнять перестроения.

***Классический танец**

Знать названия движений и их значение, перевод, уметь различать движения одно от другого, исправлять неточность исполнения, показать правильное выполнения.

***Репетиционно – постановочная работа.**

По изучению определенного вида танца к концу года обучения детям необходимо усвоить терминологию, присуще данному стилю танцевального направления. Должны знать историю, особенности и основные движения, уметь показать заданное движение, исправить неточности в исполнении других. В этюдах и танцевальных композициях обучающиеся должны показать целостность танца, эмоциональную выразительность.

1 год обучения:

- сформировать интерес к занятиям хореографией;
- развить чувство ритма, гибкость и эластичность мышц;
- сохранить и укрепить здоровье ребенка, через занятия ритмикой;

- освоить правила поведения на занятиях и в игровом творческом процессе.

2 год обучения:

- закрепить интерес к занятиям хореографией;
- сформировать базовые танцевальные умения и навыки ребенка через учебно-тренировочную работу, элементы детского танца;
- сформировать первичные навыки тренировки;
- развивать личностные качества учащихся, как-то: воображение, фантазия, слух, внимание, память;
- воспитать волевые качества;
- познакомить с правилами танцевального этикета.

3 год обучения:

- познакомить с классическим экзерсисом;
- воспитать ценностное отношение к танцу как явлению культуры и искусства;
- развивать художественно-эстетический вкус и индивидуальные предпочтения в области танцевального искусства;
- усвоить правила танцевального этикета;
- сформировать потребности творческого самовыражения в танце;
- сформировать устойчивую положительную мотивацию у обучающихся к ведению здорового образа жизни.

4 год обучения:

- развить хореографические умения и навыки, в т.ч. в области классического экзерсиса;
- сформировать навыки чувствования своих мышц;
- развивать опыт нравственно - этического взаимодействия с партнерами по группе, со сверстниками;
- усвоить средства художественной выразительности танцевального искусства;
- развить умения контролировать и оценивать результат своей деятельности, адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей.

5 год обучения:

- получить опыт эмоционального переживания в танцевальной исполнительской деятельности;
- сформировать представления о сольном танце или соло в групповом танце;
- развить умения анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- развить потребности и опыта творческой самореализации в современном танцевальном искусстве;
- сформировать социально активную позицию в сфере культуры здоровья, организации здорового образа жизни, в т.ч. культурного досуга.

6 год обучения:

- сформировать способность сделать мотивированный выбор вида деятельности в области хореографии.
- способствовать углубленного интереса, расширение спектра специальных знаний в классическом, народном и современном танцах;

- сформировать умения демонстрировать способность воспроизводить материал, самостоятельно действовать, выбирать способ решения, импровизировать;
- сформировать умения увидеть и найти проблему, составить план её решения;
- сформировать умение делать обобщения и выводы.

Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024	30.06.2025	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа
2	Сентябрь	Июнь	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа
3	Сентябрь	Июнь	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа
4	Сентябрь	Июнь	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа
5	Сентябрь	Июнь	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа
6	Сентябрь	Июнь	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в хореографическом кабинете.

Оборудование: хореографические станции, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, фитбольные мячи, обручи, гимнастические ленты.

Аппаратура - музыкальные колонки, подключенные к ноутбуку, телевизор, DVD - плеер.

Информационное обеспечение

Аудио: на флеш – накопителе содержится музыка для разминки, которая в течение года периодически меняется, музыкальный репертуар как старый, так и новый воспроизводится и хранится на компьютере.

Видео: диски с отчетными концертами и репетициями.

Фото: в кабинете педагога на стене имеется фотоуголок.

Интернет источники: по мере необходимости как для просмотра классических произведений целиком, так и для просмотра отдельных номеров или мастер – классов.

Модуль 1

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w>;

<https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI>;

<https://www.youtube.com/watch?v=VFuecru9I6Y&featu>;

https://www.youtube.com/watch?v=QEEom3_QPqs.

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>;

<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCXXK4Qo>;

<https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec>;

<https://www.youtube.com/watch?v=JnmEQalel2c>;

https://www.youtube.com/watch?v=PBh_HEU-EPs;

<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;

https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;

<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.

Модуль 2

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w>;

<https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI>;

<https://www.youtube.com/watch?v=VFuecru9I6Y&featu>;

https://www.youtube.com/watch?v=QEEom3_QPqs.

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>;

<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCXXK4Qo>;

<https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec>;

<https://www.youtube.com/watch?v=JnmEQalel2c>;

https://www.youtube.com/watch?v=PBh_HEU-EPs;

<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;

https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;

<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.

Модуль 3

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w>;

<https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI>;

<https://www.youtube.com/watch?v=VFuecru9I6Y&featu>;

https://www.youtube.com/watch?v=QEEom3_QPqs.

<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;

<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>;

<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCXXK4Qo>;

<https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec>;
<https://www.youtube.com/watch?v=JnmEQalel2c>;
https://www.youtube.com/watch?v=PBh_HEU-EPs.
<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;
https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;
<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.

Модуль 4

<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;
https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;
<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.
<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;
<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>;
<https://www.youtube.com/watch?v=msGbvCXK4Qo>.

Модуль 5

<https://www.youtube.com/watch?v=XJVdMzl09E8>;
https://www.youtube.com/watch?v=vGB30P_C2WA;
<https://youtu.be/ybuSXTNUQLg>; <https://youtu.be/479FXxs89mQ>.
<https://www.youtube.com/watch?v=r1ThnDgx3OU>;
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1505210133371>;
<https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>.
https://vk.com/cid_moscow
https://vk.com/vdoxnovenie_fesf

2.3. Формы аттестации

Уровень освоения программы обучающихся основан на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения учащегося сравниваются с собственными достижениями, с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Образовательные результаты фиксируются в индивидуальном листе развития обучающегося, куда заносятся его результаты исходного уровня владениями навыков, вводного, промежуточного, итогового контроля. На каждого ребенка заводится индивидуальная папка с материалами мониторинга: анкетирования, тестирования и достижений учащегося, аналитическая справка, концерт.

Образовательные результаты предъявляются и демонстрируются: на итоговом концерте в конце каждого года обучения, при выступлении на мероприятиях разного уровня, путем участия в танцевальных конкурсах и фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Для определения уровня освоения программы проводятся:

Вводный контроль осуществляется при поступлении ребенка в объединении и проходит в виде беседы, анкетирования, педагогического наблюдения и предварительного просмотра, творческих заданий.

Текущий контроль регулярно осуществляется через наблюдения, опрос, выполнение практических заданий.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и освоение им программы на каждом этапе обучения. Для выявления результативности освоения программы в начале каждого года обучения проводится первоначальный контроль физических данных.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десятибалльная система оценки образования. Баллы текущего и промежуточного контроля фиксируются в индивидуальной карте обучающегося. Контроль по выполнению танцев фиксируется в два этапа: исполнение элементов, комбинации и контрольное исполнение изученного танца.

Итоговая аттестация проводится в мае каждого учебного года и фиксируется в личной карточке учащегося.

Итоговая аттестация позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале: 1 -4 балла – низкий уровень (ставится в случае существенных ошибок в комбинациях или если задание не выполнено. При выполнении двигательных заданий – грубые ошибки), 5-8 баллов - средний уровень (ставятся за выполненное в целом правильно всех комбинаций с учетом незначительных ошибок; незначительные ошибки в теоретических знаниях, ученик прибегает к помощи преподавателя. Двигательные задания выполняет ритмично, но не всегда уверенно, бывает невнимателен (опаздывает с началом и окончанием движений). Старается двигаться выразительно, заинтересован в процессе), 9-10 баллов – высокий уровень (ставятся за выполненное без ошибок всех комбинаций, проявленное в ходе устного ответа знание изученного теоретического материала. Учащийся работает самостоятельно, минимально прибегая к помощи преподавателя, заинтересован. Двигательные задания выполняет ритмично, выразительно, внимательно, без ошибок).

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе предполагает соотнесение следующих параметров и критериев, с уровнями хореографической подготовки.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

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

Оценке и контролю результатов обучения подлежат критерии:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность - способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы - изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг - способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

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

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

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

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах

Параметры	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	- Хорошая осанка - Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) - Танцевальный шаг от 120 ⁰ - Высокий подъем	- Не очень хорошая осанка - Выворотность в 2 из 3 суставов - Танцевальный шаг 90 ⁰ - Средний подъем - Не очень	- Плохая осанка - Выворотность в 1 из 3 суставов - Танцевальный шаг ниже 90 ⁰ - Низкий подъем - Плохая гибкость

	стопы - Очень хорошая гибкость - Легкий высокий прыжок	хорошая гибкость - Легкий средний Прыжок	- Нет прыжка
Музыкально ритмические способности	- Отличное чувство ритма - Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) - нервная - мышечная - двигательная - Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку	- Среднее чувство ритма - Координация движений 2 показателя из 3 - Музыкально-ритмическая координация - не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	- Нет чувства ритма - Координации движений 1 показатель из 3 - Музыкально-ритмическая координация - не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура	- Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене - Создание сценического образа - легко и быстро перевоплощается в нужный образ.	- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене - Создание сценического образа - не сразу перевоплощается в нужный образ.	- Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене - Не может создать сценический образ

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится ежегодно в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей за текущий учебный год.

2.5. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса – обучение проходит в очной и очно - заочной форме с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, поисковый.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимуляция, мотивация.

Формы организации учебного процесса - групповые, индивидуально – групповые.

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, диспут, защита сообщений, игра, концерт, конкурс, фестиваль, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, посиделки, поход, праздник, практическое занятие, тренинг, зачет.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие (поклон);
- учебно – тренировочная часть (Ритмика, Классический экзерсис);
- репетиционно – постановочная работа (Танец)
- релаксация (поклон)

2.6.Список литературы

Для педагога

***Специальная литература**

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Р. н/Д: Феникс, 2003.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца, издание шестое – СПб.: Лань, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб.: Диамант, 1997.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: Владос, 2002.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2004.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
7. [Савчук О. Школа танцев для детей.](#) - СПб.: Ленинградское издательство, 2009.
8. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - Мн.: Поппури, 2011.

***Дополнительная литература:**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М: Издательский центр Академия, 2000.
2. Калинина Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. - СПб.: Речь, 2001.
3. Кордуэлл М. Психология. А-Я: Словарь – справочник. - М.: Фаир-Пресс, 2000.
4. Лоусон Т., Гэррод Д. Социология. А-Я: Словарь – справочник. - М.: Фаир-Пресс, 2000.
5. Самоукина Н.В. Игры в которые играют... Психологический практикум. - Дубна: Феникс +, 2000.
6. Станкин М.И. Психология общения: курс лекций. - Воронеж: НПО «Модэк», 2000.

***Для родителей и учащихся:**

1. Григорович, Ю. Н. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Максимова, Е. Мадам Нет. – М.: АСТ-Пресс, 2003.
3. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: ВЛАДОС 2013.
4. Короткова, М. В. Путешествие в историю русского быта.- М.: Русское слово, 1998.
5. Миллер, Э., Блэкман, К. Упражнения на растяжку. - М: Москва, 2016.
6. Плисецкая, М. Майя Плисецкая. – М.: Новости, 1998.
5. Шишкина, В. А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.