


Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Собинского района
Центр дополнительного образования

Согласовано:
Методический совет
от «28» июня 2024 г.
Протокол № 5

**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор МБУ ДО ЦДО
И.А. Михайлова
Приказ № 19
от «28» июня 2024 г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «28» июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мир хореографии»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: для взрослых
Срок реализации: 8 лет
Уровень программы: базовый

Разработчик:
Стати Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Собинка, 2024г.

Содержание программы

Содержание	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5-21
1.4. Планируемые результаты	21-22
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	24-25
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	26
2.6. Список использованной литературы	26-27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир хореографии», далее – программа, разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Искусство танца», составитель Орлова Н.А., г. Санкт – Петербург», 2019 г.

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 программы.

Программа реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных, социокультурных и духовно – нравственных потребностей человека, общества, государства.

Программа рассчитана на удовлетворение потребностей взрослых в приобщении к искусству танца.

Новизна программы: программа объединяет в себе несколько танцевальных направлений современной хореографии «Йога», «Стрип – платика», «Стречинг» и разработана с учетом возрастных особенностей организма.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной программой, укрепляют физическое развитие;

развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку.

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

Обучение идет по единой «спиральной» структуре – занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике, от занятий под руководством педагога до самостоятельного показа танцевальных движений и композиций. Подбор упражнений происходит исходя из особенностей возраста обучающихся, выбирается наиболее комфортный и темп занятий – умеренно быстрый.

Адресат.

Программа предназначена для женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Минимальное количество обучающихся – 5 человек, максимальное – 15.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы – 8 лет. Общее количество часов за курс обучения – 560 часов:

Количество часов 1, 2 год обучения - 64 часа в год;

Количество часов 3,4, 5, 6,7 год обучения – 72 часа в год.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебное занятие в течение 1 часа состоит из двух составляющих: 30 минут – разминка («ритмика», «пластический тренаж», «классический экзерсис», «йога»), 30 минут – репетиционно – постановочная работа (танец, изучение элементов, комбинаций танца). Занятия проводятся в вечернее время для взрослого разновозрастного объединения.

Режим занятий.

Период обучения 1, 2 год обучения с 01 октября по 31 мая текущего учебного года.

Период обучения 3,4,5,6,7,8 год обучения с 01 сентября по 31 мая текущего учебного года.

Учебная нагрузка в неделю – 2 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование здорового образа жизни средствами хореографического искусства.

Задачи

обучающие:

- сформировать знания в области классической, народной и современной хореографии, а также гимнастики, ритмики;
- сформировать практические умения и навыки хореографического искусства;

- обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

воспитательные:

- сформировать общую культуры личности;

- воспитать инициативность, целеустремленность, ответственность по отношению к своему и чужому труду;

- сформировать потребности здорового образа жизни;

развивающие:

- развить физические данные: координацию, ловкость, силу, выносливость, гибкость, правильную осанку;

- развить музыкально-пластическую выразительность;

- активизировать специфические виды памяти: моторную, слуховую, образную;

- создать базу для творческого мышления средствами хореографии.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения - 64 часа (2 недельных часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	
2	Ритмика - постановка корпуса; - развитие чувства ритма; - ориентация в пространстве; - танцевальные элементы. Итоговое занятие	15	2 0,5 0,5 0,5 0,5	13 1,5 4 3,5 3,5 0,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
3	Гимнастика Итоговое занятие	15	1	14 0,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - изучение рисунков и фигур - изучение танцевальных шагов - постановочно – репетиционная работа Итоговое занятие	31	1 0,5 0,5	30 0,5 3,5 25,5 0,5	Контрольное исполнение танцев
5	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт (аттестация)

	Итого часов	64	4,5	59,5	
--	--------------------	-----------	------------	-------------	--

Содержания программы 1-го года обучения

64 часа / 2 недельных часа

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

Знакомство, беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности. Изучение приветствия (танцевального поклона), знакомство с работой «зеркально».

2. Ритмика – 15 часов – 30 занятий.

Ритмика входит в первую тренировочную часть занятия на протяжении всего года обучения, на нее уделяется 0,5 часа.

- Работа над постановкой корпуса – 2 часа (0,5 теория; 1,5 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 5 часов (0,5 теория; 4 практика).

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз: всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Работа над умением ориентироваться в пространстве 4 часа (0,5 теория; 3,5 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 4 часа (0,5 теория; 3,5 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 – 15 часов (1- теория; 14 практика) – 30 занятий.

Гимнастика входит в первую тренировочную часть занятия на протяжении всего года обучения, на нее уделяется 0,5 часа.

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 вперёд.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания: отведение ноги в сторону на носок; отведение ноги в сторону на каблук; отведение ноги вперёд на носок; отведение ноги вперёд 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.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Гимнастика».

4. Танец – 31 час (1 теория; 30 практика) – 62 занятия.

Изучение рисунков и фигур – 1 час (0,5 теория; 0,5 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 на 4/4.

-Постановочно – репетиционная работа – 26 часов (25,5 практика).

В данный раздел входит постановка танца, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершении постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Контрольное исполнение танцев.

5. Итоговое занятие – 2 часа.

Отчетный концерт, беседа.

Учебный план
2 год обучения - 64 часа /2 недельных часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	
2	Ритмика - постановка корпуса; - развитие чувства ритма; - ориентация в пространстве; - танцевальные элементы; Итоговое занятие	15	2 0,5 0,5 0,5 0,5	13 1,5 4 3,5 3,5 0,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
3	Гимнастика Итоговое занятие	15	1	14 0,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - изучение рисунков и фигур - постановочно – репетиционная работа Итоговое занятие	31	0,5 0,5	30,5 0,5 29,5 0,5	Контрольное исполнение танцев
5	Итоговое занятие	2		2	Отчетный концерт
	Итого часов	64	4	60	

Содержания программы 2-го года обучения

64 часа / 2 недельных часа

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

Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности. Изучение приветствия (танцевального поклона), знакомство с работой «зеркально».

2. Ритмика – 15 часов /30 занятий.

Ритмика входит в первую тренировочную часть занятия на протяжении всего года обучения, на нее уделяется 0,5 часа.

- Работа над постановкой корпуса – 2 часа (0,5 теория; 1,5 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- 5 часов (0,5 теория; 4 практика).

Упражнения на развитие чувства ритма:

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

Работа над умением ориентироваться в пространстве - 4 часа (0,5 теория; 3,5 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.

Танцевальные элементы- 4 часа (0,5 теория; 3,5 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 – 15 часов / 30 занятий.

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; вращения 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.

-Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Гимнастика».

4. Танец – 31 час (1 теория; 30 практика).

Изучение рисунков и фигур – 1 час (0,5 теория; 0,5 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».

- Постановочно – репетиционная работа – 30 часов (практика).

В данный раздел входит постановка танца, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершении постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Контрольное исполнение изученных танцев.

5. Итоговое занятие – 2 часа.

Отчетный концерт, беседа, практическое занятие.

Учебный план

3 год обучения -72 часа /2 часа в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	
2	Партерная гимнастика	17,5		17,5	
3	Классический экзерсис: - Экзерсис у станка - Экзерсис на середине зала - Allegro Итоговое занятие	17,5		17,5 0,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - постановочно – репетиционная работа Итоговое занятие	35	-	35 34,5 0,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
5	Итоговое занятие	1	-	1	Отчетный концерт

Итого часов	72	0,5	71,5	
--------------------	-----------	------------	-------------	--

Содержания программы 3-его года обучения

72 часа / 2 недельных часа

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

Организационные вопросы, знакомство с планами на новый учебный год. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности. Танцы и Лето.

2.Партерная гимнастика - 17,5 часов (17,5 практика) / 70 занятий по 0,25 минут.

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.

Ритмика входит в первую тренировочную часть занятия на протяжении всего года обучения, на нее уделяется 0,5 часа.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Партерная гимнастика».

3.Классический экзерсис – 17,5 часов /70 занятий по 0,25 минут.

(17,5 практика)

Экзерсис у станка

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-pliës. 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- pliës. 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 passè 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

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

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.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Классического экзерсиса».

4. **Танец – 35 часов** (35 практика) / 70 занятий по 0,5 часа.

- **Постановочно – репетиционная работа – 35 часов** (35 практика).

В данный раздел входит постановка танца, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершении постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Контрольное исполнение танцев.

5. **Итоговое занятие – 1 час.**

Аттестация по итогам года : отчетный концерт.

Учебный план

4 год обучения -72 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	
2	Партерная гимнастика	17,5	-	17,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
3	Йога	17,5		17,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - постановочно – репетиционная работа	33	-	33	Контрольное исполнение танцев.
5	Воспитательная работа	2	-	2	беседа
6	Итоговое занятие	1	-	1	Отчетный концерт
	Итого часов	72	0,5	71,5	

Содержание программы 4-го года обучения

72 часа / 2 недельных часа

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

Организационные вопросы, подбор музыкальных произведений для постановки, просмотр и анализ предыдущих выступлений. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности.

2. Партерная гимнастика - 17,5 часов (17,5 практика) – 35 занятий по 30 минут.

Повторение и закрепление материала 1,2,3 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.

Ритмика входит в первую тренировочную часть занятия на протяжении всего года обучения, на нее уделяется 0,5 часа.

3. Йога – 17,5 часов – 35 занятий по 30 минут. (17,5 практика).

Занятие происходит по следующему плану:

2.3.1. Настройка на практику, абстракция от внешнего, настройка и дыхательная гимнастика, освобождение от посторонних мыслей. Как правило, настройка занимает 5% времени всего занятия.

2.3.2. Разминка (разогрев тела): суставная гимнастика (сукшма-вьяяма) или комплекс «поклонение солнцу» (сурья намаскар), возможен вариант начала с простых асан и подробная их отстройка. Этой части занятия уделяется до 30% времени.

2.3.3. Основная часть занятия это асаны по принципу «от простого к сложному». Примерный план основного блока:

Балансы стоя.

Асаны стоя.

Положение стоя на коленях, лежа на животе, лежа на спине.

Положение сидя.

Скрутки.

Перевернутые асаны либо подготовка к перевернутым асанам.

Основной блок вместе с перевернутыми позами занимает 50-55% времени.

2.3.4. Заключительная часть (заминка или шавасана). Шавасана является сложной асаной освоить её и понять получается не сразу. Умение полностью расслабить тело, что получается далеко не у всех. В этой части занятия внимание направляется на осознание и расслабление физического тела, останавливаясь на каждой его части.

4. Танец – 35 часов (35 практика) / 70 занятий по 0,5 часа.

Постановочно – репетиционная работа – 35 часов (35 практика).

В данный раздел входит постановка танца, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершении постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

5. Воспитательная работа -2 часа.

Подготовка к отчетному концерту, выступление на концерте.

6 . Итоговое занятие – 1 час.

Подведение итогов за учебный год беседа, просмотр и анализ репетиций и выступлений.

Учебный план **5 год обучения -72 часа**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	
2	Партерная гимнастика	17,5		17,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим

3	Йога	17,5	-	17,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим
4	Танец - постановочно – репетиционная работа	33	-	33	Контрольное исполнение танцев.
5	Воспитательная работа	2	-	2	
6	Итоговое занятие	1	-	1	Отчетный концерт
	Итого часов	72	0,5	71,5	

Содержание программы 5-го года обучения

73 часа / 2 недельных часа

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

Организационные вопросы, повторение ранее изученных танцев, подбор музыкальных произведений, просмотр и анализ предыдущих выступлений. Повторение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности.

2. Партерная гимнастика - 17,5 часов (17,5 практика) – 35 занятий по 30 минут.

Партерная гимнастика включает в себя упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы, развитие выворотности и подвижности коленного тазобедренного суставов, развитие мышц бедра, развитие амплитуды шага, развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов, укрепление брюшного пресса.

Ритмика входит в первую тренировочную часть занятия на протяжении всего года обучения, на нее уделяется 0,5 часа.

3. Йога – 17,5 часов – 35 занятий по 30 минут. (17,5 практика).

Занятие происходит по следующему плану:

2.3.1. Настройка на практику, абстракция от внешнего, настройка и дыхательная гимнастика, освобождение от посторонних мыслей. Настройка занимает 5% времени всего занятия.

2.3.2. Разминка (разогрев тела): суставная гимнастика (сукшма-вьяяма) или комплекс «поклонение солнцу» (сурья намаскар), возможен вариант начала с простых асан и подробная их отстройка. Этой части занятия уделяется до 30% времени.

2.3.3. Основная часть занятия это асаны по принципу «от простого к сложному». Примерный план основного блока:

Балансы стоя.

Асаны стоя.

Положение стоя на коленях, лежа на животе, лежа на спине.

Положение сидя.

Скрутки.

Перевернутые асаны либо подготовка к перевернутым асанам.

Основной блок вместе с перевернутыми позами занимает 50-55% времени.

2.3.4. Заключительная часть (заминка или шавасана). Шавасана является сложной асаной, освоить её и понять получается не сразу. В этой части занятия внимание направляется на осознание и расслабление физического тела, останавливаясь на каждой его части.

4. **Танец – 35 часов** (35 практика) / 70 занятий по 0,5 часа.

-Постановочно – репетиционная работа – 35 часов (35 практика).

В данный раздел входит постановка танца, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершении постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

5. **Воспитательная работа. 2 часа**

Подготовка к отчетному концерту, выступление на концерте.

6. **Итоговое занятие – 1 час.**

Подведение итогов за 5 год обучения, просмотр и анализ репетиций и выступлений по годам обучения.

Учебный план

6 год обучения -72 часа /2 часа в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	
2	Стрип - пластика	16	-	16	контроль по физическим данным, зачет
3	Джаз -модерн Итоговое занятие	16	-	16	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - постановочно – репетиционная работа Итоговое занятие	35		35 34,5 0,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
5	Аттестация по итогам года	1	-	1	Тестирование, практическое задание
6	Воспитательная работа	2	-	2	Отчетный концерт
7	Итоговое занятие	1	-	1	Беседа

Итого часов	72	0,5	71,5	

Содержания программы 6 года обучения

72 аса / 2 недельных часа

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

Организационные вопросы, знакомство с планами на новый учебный год. Правила охраны труда. Костюмы и атрибуты танцев. Знакомство с новыми тенденциями развития танцевального искусства.

2. Стрип-пластика - 16 часов (практика).

Стрип -пластика объединила в себе сразу два направления танцевальной хореографии: пластику тела – искусство владения своим телом, умение двигаться грациозно и завораживающе, по-кошачьи мягко. Этот танец предполагает красивые амплитудные движения, много разнообразных приседаний и подъемов, которые выполняются как сидя, так и стоя. При этом делаются трудные исполнимые переходы из одного положения в другое. Так что стрип-пластика – вещь очень энергоемкая. Практические занятия – 17 часов. Практические занятия по стрип-пластике включают в себя изучение базовых элементов: - круг грудной клеткой; - круг бедрами; - восьмерка бедрами (вертикальная, горизонтальная); - волны всем телом. После того, как обучающиеся овладели этими элементами в чистом виде, изучается их дробная составляющая: - полукруги грудной клеткой через сокращение пресса, через растяжение пресса; - полукруги бедрами в разных плоскостях; - полувосьмерки бедрами в разных плоскостях; - волны корпусом, волны бедрами в разных направлениях; После изучения дробных составляющих базовых элементов нарабатывается навык смены ритмической окраски при выполнении элементов. Далее изучаются способы перехода от одного элемента к другому и соединение в танцевальные связки. - **Итоговое занятие – 0,5 часа.**

Зачет по выполнению элементов раздела «Стрип - пластика».

3. Джаз - модерн – 16 часов – (практика).

Джаз-модерн - это слияние классического, модерн и джаза, как направлений. Каждое развивалось отдельно и в свое время. Jazz-modern соединил ритм, энергию, ловкость, силу и координацию джазового танца, философию и идею, работу с весом тела и дыханием, свободный позвоночник. Вращение, прыжок, устойчивость – классический балет. Все это стало уникальной техникой. Сейчас наблюдается смешение танцевальных техник, объединение основных систем. В данной программе изучаются принципы модерн-джаз танца; изоляция; контракция-релиз; коллапс (сброс); импульс; волна. Также нарабатывается навык использования этих принципов при импровизации с другими изучаемыми направлениями танца.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Джаз - модерн».

4. Танец – 35 часов (35 практика) – 70 занятий по 0,5 часа.

Постановочно – репетиционная работа – 35 часов (35 практика).

В данный раздел входит постановка танцевальных номеров, отработка ранее изученных танцев, а также по завершении постановки нового танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Контрольное исполнение танцев.

5. Аттестация по итогам учебного года- 1 час.

Тестирование. Контроль выполнения танца.

6. Воспитательные мероприятия – 2 часа.

Участие в массовых мероприятиях в ОУ: День матери, отчетный концерт, возможно участие в конкурсе.

7.Итоговое занятие – 1 час.

Беседа «Наши успехи».

Учебный план

7 год обучения -72 часа /2 часа в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	
2	Стрип - пластика	16	-	16	контроль по физическим данным, зачет
3	Джаз -модерн Итоговое занятие	16	-	16	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - постановочно – репетиционная работа Итоговое занятие	35		35 34,5 0,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
5	Аттестация по итогам года	1	-	1	Тестирование, практическое задание
6	Воспитательная работа	2	-	2	Отчетный концерт
7	Итоговое занятие	1	-	1	Беседа
	Итого часов	72	0,5	71,5	

Содержания программы 7 года обучения

72 аса / 2 недельных часа

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

Организационные вопросы, знакомство с планами на новый учебный год. Правила охраны труда. Знакомство с новыми тенденциями развития танцевального искусства.

2. Стрип-пластика - 16 часов (практика).

Стрип –пластика включает разделы: растяжка, дефиле, упражнения на полу, упражнения на стуле, свободная пластика.

- Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Стрип - пластика».

3. Джаз - модерн – 16 часов – (практика).

Выполнение элементов свободной пластики, изучение базовых комбинаций, соединение движений в комбинации.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Джаз - модерн».

4. Танец – 35 часов (35 практика) – 70 занятий по 0,5 часа.

Постановочно – репетиционная работа – 35 часов (35 практика).

В данный раздел входит постановка танцевальных номеров, отработка ранее изученных танцев, а также по завершении постановки нового танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Контрольное исполнение танцев.

5. Аттестация по итогам учебного года- 1 час.

Тестирование. Контроль выполнения танца.

6. Воспитательные мероприятия – 2 часа.

Участие в массовых мероприятиях в ОУ: День матери, отчетный концерт, возможно участие в конкурсе.

7. Итоговое занятие – 1 час.

Беседа «Что мы достигли в этом году».

Учебный план

8 год обучения -72 часа /2 часа в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Стрейчинг	16	-	16	контроль по физическим данным, зачет
3	Джаз -модерн Итоговое занятие	16	-	16	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец	35		35	Первоначальный,

	- постановочно – репетиционная работа Итоговое занятие			34,5 0,5	промежуточный контроль по физическим данным, зачет
5	Аттестация по итогам года	1	-	1	Тестирование, практическое задание
6	Воспитательная работа	2	-	2	Отчетный концерт
7	Итоговое занятие	1	-	1	Беседа
	Итого часов	72	0,5	71,5	

Содержания программы 7 года обучения

72 аса / 2 недельных часа

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

Организационные вопросы, знакомство с планами на новый учебный год. Правила охраны труда. Знакомство с новыми тенденциями развития танцевального искусства.

2. Стрейчинг - 16 часов (практика).

Комплекс упражнений, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц, укрепление и растяжку суставов.

- Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Стрип - пластика».

3. Джаз - модерн – 16 часов – (практика).

Выполнение элементов свободной пластики, изучение базовых комбинаций, соединение движений в комбинации.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Джаз - модерн».

4. Танец – 35 часов (35 практика) – 70 занятий по 0,5 часа.

Постановочно – репетиционная работа – 35 часов (35 практика).

В данный раздел входит постановка танцевальных номеров, отработка ранее изученных танцев, а также по завершении постановки нового танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Контрольное исполнение танцев.

5. Аттестация по итогам учебного года- 1 час.

Тестирование. Контроль выполнения танца.

6. Воспитательные мероприятия – 2 часа.

Участие в массовых мероприятиях в ОУ: День матери, отчетный концерт,

возможно участие в конкурсе.

7.Итоговое занятие – 1 час.

Беседа «Какие мы стали в этом году?».

1.4.Планируемые результаты

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в формировании следующих учебных знаний, умений и навыков.

В конце курса учащиеся должны **знать**:

- Правила поведения в хореографическом зале, основы техники безопасности.
- Технику выполнения основных танцевальных элементов определенного направления.
- Правила построения и подготовки к занятию.

Должны уметь:

- Чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
- Выполнять элементы разных танцевальных направлений.
- Обладать музыкальностью, необходимыми для танцора физическими навыками: силой, выносливостью, правильной осанкой, гибкостью и т.д.
- Развивать комплекс личностных качеств (ответственность, терпение, целеустремленность)

Общественно - значимые результаты: создание творческого содружества; призовые места в районных, областных, российских, международных фестивалях и конкурсах.

Личностные результаты: в результате обучения по программе обучающиеся будут иметь представление о хореографии; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы; научатся чувствовать собственное тело; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру.

Метапредметные результаты:

- овладение творческим видением исполняемого образа с позиции танцора;
- овладение умениями работать в коллективе.

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, 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, соблюдать правила общения, умения сотрудничать, уважение чужого мнения.

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	Октябрь	Май	32	64	64	2 раза в неделю по 1 часу
2	01.10.2024	31.05.2025	32	64	64	2 раза в неделю по 1 часу
3	Сентябрь	Май	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
4	Сентябрь	Май	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
5	Сентябрь	Май	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
6	Сентябрь	Май	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
7	Сентябрь	Май	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
8	01.09.2024	31.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в хореографическом зале, оборудованном хореографическими станками для занятия классическим танцем, зеркалами, так же есть гимнастические скамейки, маты, гимнастические коврики. Для занятий используются музыкальные колонки, подключенные к ноутбуку, а для просмотра выступлений имеется телевизор и 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.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: используется педагогическое наблюдение, данные фиксируются в личную карточку учащегося, аналитические материалы.

Образовательные результаты предъявляются и демонстрируются на итоговом концерте в конце каждого года обучения, на выступлении в ЦДО «День матери», «Международный женский день», путем участия в танцевальных конкурсах и фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная педагогом система контроля качества образования. Данная система предполагает вводный, текущий контроль, промежуточный, отсроченный и итоговый контроль.

Вводный контроль осуществляется при поступлении учащегося в объединении и проходит в виде беседы, анкетирования, педагогического наблюдения.

Текущий контроль регулярно осуществляется педагогом посредством наблюдения, опроса, выполнения практических занятий.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и освоение программы на каждом этапе обучения.

В начале учебного года проводится контроль физических данных каждого учащегося.

Для обучающихся основным методом промежуточной аттестации является:

- педагогическое наблюдение;
- концертные выступления;
- просмотр элементов движений.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десятибалльная система оценки усвоения учебного материала: баллы фиксируются в журнале учета работы педагога и в индивидуальной карте учащегося.

Отсроченный контроль проводится по прошествии некоторого времени после изучения темы. Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, зачеты, тестирование.

Итоговая аттестация проводится в мае текущего учебного года обучения на отчетном концерте путем педагогического наблюдения, анализа ошибок.

Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале: 1-4 балла – низкий уровень, 5-8 баллов - средний уровень, 9-10 баллов – высокий уровень.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – обучение проходит в очной форме.

Методы обучения:

1. Метод активного слушания музыки: происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод слова: с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия: способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения: в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Формы организации образовательного процесса - групповые, индивидуально – групповые.

Формы организации учебного занятия - беседа, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, 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, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие (поклон);
- учебно – тренировочная часть (пластический тренаж, йога);
- репетиционно – постановочная работа (танец);
- релаксация (поклон).

2.6. Список использованной 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. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: Владос, 2002.
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Terra-Спорт, 2001.
5. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - Мн.: Поппури, 2011.

***Дополнительная литература:**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М: Издательский центр Академия, 2000.

Для родителей и учащихся:

1. Григорович, Ю. Н. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Миллер, Э., Блэкман, К. Упражнения на растяжку. - М: Москва, 2016.
3. Шишкина, В. А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.