

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 1210»

ГБОУ Школа № 1210

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «25» 08 20 17 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЯ»

Направленность: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор программы:
Селезнева Т.Н.
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. В этом заключается **ведущая идея программы**: помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям; укреплению психического и физического здоровья; получению общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы. Обучение по программе «Танцевальная мозаика» формирует у учащихся эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействует на двигательный аппарат, развивает слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Учащиеся познают многообразие танца: классического, народного-сценического, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Дополнительная общеразвивающая программа "Танцевальная мозаика" художественной направленности (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с учащимися дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста. Содержание программы разработано на основе методик А.Вагановой, Т.Ткаченко, Т.Суворовой, Н.Зарецкой, и распределено таким образом, что в каждом учебном году учащиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» включает в себя следующие дисциплины (**образовательные модули**):

- Партерная гимнастика
- Ритмика
- Классический танец
- Народно-сценический танец
- Современный танец

Все модули направлены на развитие творческой личности, физических способностей учащихся.

Общеразвивающий характер ее раскрывается в расширении информированности учащихся в данной образовательной области, удовлетворении познавательного интереса, формировании общей культуры учащегося. Данный подход преподавания программы способствует углублению знаний и развитию физических данных учащихся.

Отличительной особенностью программы является то, что тематика обучения педагогом разработана самостоятельно с учетом введения в неё различных направлений танца – это ритмика, классический танец, народно-сценический танец, современный танец. В программе используются словесные методы обучения, не характерные для данного направления: беседа, объяснения, рассказ, анализ.

Новизна программы заключается в том, что данная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу добавлен образовательный модуль «Актерский тренинг». Актерская игра является неотъемлемой частью исполнительского мастерства танцовщика. Наряду с движением мимика, жест, эмоции входят в арсенал выразительных средств хореографического языка.

Цель программы:

Развитие творческих способностей учащихся средствами хореографии.

Цель программы сочетается с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин.

Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики;
- изучение основ правильного дыхания.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих **задач:**

Задачи программы:

| Задачи | 1 год | 2 год | 3 год |
|------------------------|--|--|---|
| Образовательные | <ul style="list-style-type: none"> • Научить детей правильно держать осанку; • обучить навыкам музыкально-двигательного движения; • сформировать музыкально – двигательные навыки и умения; • познакомить с основными музыкальными размерами, ритмами и темпами; • обучить позициям рук и ног в классическом, народно-сценическом танцах; | <ul style="list-style-type: none"> • Обогащать детей новыми выразительными средствами; • обучить детей основным элементам классического танца у станка и основным элементам народно-сценического танца; • познакомить с понятиями «танцевальный рисунок», «комбинация», «образ», «этюды» и др.; • расширить представление о многообразии народностей в танце; • обучить детей классическому аллегро; • познакомить с | <ul style="list-style-type: none"> • Обучить детей классическому экзерсису на пальцах, основным элементам народного танца; • Обучить решению постановочных и художественных задач средствами сценической и пластической выразительности; • обучить умению практически применять актерское мастерство в танце; • научить создавать танцевальные композиции; • сформировать навыки |

| | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> способствовать овладению определенным запасом знаний, умений и навыков классического, народно-сценического и джазового танцев. | <p>танцевальной техникой Модерн-джаз и афро-джаз танцев;</p> <ul style="list-style-type: none"> приобретение музыкально-ритмических навыков. | <p>координации, владения мышечным и с уставно-двигательным аппаратом;</p> <ul style="list-style-type: none"> способствовать приобретению свободы движения в танце и чувства ансамбля. |
| <p><i>Развивающие</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> Развивать музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу; музыкально-двигательную память; выработать эластичность мышц, укрепить суставно-связочный аппарат, развить силу и ловкость; развивать общий эмоциональный фон учащихся, свободное общение, уверенность, силу духа; способствовать развитию эстетического и художественного вкуса у детей; способствовать развитию образного мышления. | <ul style="list-style-type: none"> Развивать у детей ориентацию в пространстве, развить пластику тела, развить двигательное воображение; способствовать укреплению мышечный корсета средствами классического танца; развивать способности правдиво и выразительно передавать содержание произведения средствами танца; способствовать развитию гибкости, танцевального шага, прыжков, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации, танцевальности; способствовать развитию фантазии, воображения, внимания, умения взаимодействовать с партнером. | <ul style="list-style-type: none"> Способствовать совершенствованию навыков танцевального движения, пробудить образное мышление; познакомить с законами сцены; способствовать совершенствованию техники танца; развивать умение оценивать свои творческие проявления, развивать выносливость, целеустремленность, выразительность в подаче образа, фантазии; развивать воображение и фантазию учащихся; развивать технику исполнительского мастерства. |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| <p>Воспитательные</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку; • воспитывать стремление к лучшему исполнению; • воспитывать пунктуальность и дисциплинированность; • воспитывать чувство такта, благородства, уважения друг к другу. | <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать выносливость; • воспитывать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, организованность; • воспитывать дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности; • воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, аккуратность. | <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать личностные качества, такие как воля, целеустремленность, создать творческий коллектив единомышленников; • воспитывать бережное отношение к костюму и реквизитам; • сформировать осознанное отношение к занятиям; • воспитывать терпение, взаимопомощь; • воспитывать любовь к искусству и культуре. |
|------------------------------|--|--|---|

Предполагаемые результаты

В конце *первого* года обучения учащиеся будут:

| Знать | Уметь |
|--|--|
| 1. Элементы музыкальной грамоты, темп, ритм, музыкальный размер музыки, танцевальный жанр. | 1. Правильно двигаться под музыку. Грамотно исполнять танцевальные движения. |
| 2. Названия основных танцевальных движений. | 2. Уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал. |
| 3. Основные положения в пространстве. Знать свое место в зале. | 3. Грамотно строится в линию, колонну, диагональ, круг. |
| 4. Элементарные правила общения в паре. Основные правила обращения с атрибутом. | 4. Танцевать в паре. Уметь правильно обращаться с танцевальным атрибутом. |

В конце *второго* года обучения учащиеся будут

| Знать | Уметь |
|---|---|
| 1. Основные танцевальные элементы. | 1. Уметь самостоятельно действовать и создавать. |
| 2. Позиции рук и ног, названия классических движений экзерсиса у станка. Основные элементы народно-сценического танца на середине зала. | 2. Грамотно исполнять экзерсис у станка и на середине зала. |
| 3. Законы драматургии. | 3. Уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ. |
| 4. Правила поведения в коллективе. | 4. Уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу. |

В конце *третьего* года обучения учащиеся будут

| Знать | Уметь |
|--|--|
| 1. Знать правила обращения с музыкальным материалом. Знать основные элементы классического, народно-сценического и современного танцев. | 1. Уметь работать с музыкальным материалом. Владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений. |
| 2. Работать над движениями самостоятельно. Терминологию танцевальных движений, правильность их исполнения. | 2. Исполнять движения по основным принципам и правилам танца. |
| 3. Правила общения в паре и коллективе. Методику исполнения движений пальцевой технике в классическом танце на середине зала. Характер исполнения народностей в танце. | 3. Уметь исполнять движений пальцевой технике классического танца на середине зала. Уметь передавать характер каждой народности. Уметь сопереживать и помогать в творческом процессе. Проявлять инициативу в создании новых номеров. |
| 4. Правила поведения во время концерта. | 4. Уметь вести себя на сцене, за кулисами, в зрительном зале. |

Методические условия реализации программы

В основу разработки программы «Танцевальная мозаика» положены технологии:

Игровая технология: подвижные, танцевальные, музыкальные игры; игровые тренинги, игры драматургии, сюжетные, ролевые, имитационные; танцевальные импровизации.

Здоровьесберегающая технология: мотивация на здоровый образ жизни; формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией – способ поддержания здоровья, развития тела.

Формы и методы проведения учебных занятий

В соответствии с задачами обучения, учетом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся учебной группы, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: лекции, беседы, практическая работа, праздники, концерты, совместный досуг детей и родителей.

В программе обучения хореографии применяются следующие **методы обучения**: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Данные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Основой для построения программы явились следующие **педагогические принципы**:

- принцип культурологичности, предполагающий понимание предмета как одного из взаимосвязанных элементов человеческой культуры, содержащих прошлый культурный опыт человечества и включающих его в сегодняшнюю жизнь;

- принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;

- принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством хореографии дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье учащихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

- принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;

- принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности учащихся;

- принцип диалогичности предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним;

- принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой;

- принцип систематичности и преемственности содержания эстетического воспитания и хореографического образования.

Формы контроля

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных учащимися знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия один раз в год, открытые занятия, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают учащихся на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащимися, показанные ими в ходе занятия, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

В программе используются следующие формы контроля:

- входной - педагогическое наблюдение, собеседование с учащимися и родителями.
- промежуточная аттестация– показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.
- итоговая аттестация - творческий отчёт в форме контрольного занятия или концерта.

Организационные условия реализации программы

Содержание программы выстроено по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Учебный материал первого, второго, третьего года обучения рассчитан на 144 часа.

В учебных группах занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп, в соответствии с годом обучения, согласно Уставу учреждения 10-15 человек в группе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения.

| № п/п | Разделы /темы занятий | Всего | Теория | Практ. |
|--------------|---|--------------|---------------|---------------|
| I | Введение Вводное занятие. | 2 | 2 | - |
| II | Образовательный модуль «Партерная гимнастика» | 20 | 4 | 16 |
| 2.1 | Упражнения для стоп. | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Упражнения на выворотность. | 4 | 1 | 3 |
| 2.3 | Упражнения на гибкость вперед. | 2 | - | 2 |
| 2.4 | Развитие гибкости назад. | 4 | 1 | 3 |
| 2.5 | Силовые упражнения для мышц живота. | 4 | - | 4 |
| 2.6 | Упражнения на развитие шага. | 4 | 1 | 3 |
| III | Образовательный модуль «Ритмика» | 32 | 11 | 21 |
| 3.1 | Игроритмика. | 6 | 2 | 4 |
| 3.2 | Игрогимнастика. | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Игротанцы. | 6 | 2 | 4 |
| 3.4 | Танцевально-ритмическая гимнастика. | 6 | 2 | 4 |
| 3.5 | Пальчиковая гимнастика. | 2 | 1 | 1 |
| 3.6 | Креативная гимнастика. | 6 | 2 | 4 |
| IV | Образовательный модуль «Классический танец» | 30 | 6 | 24 |
| 4.1 | Постановка корпуса. Позиции рук и ног. | 4 | 2 | 2 |
| 4.2 | Экзерсис у станка. | 26 | 4 | 22 |
| V | Образовательный модуль «Народно-сценический танец» | 26 | 8 | 18 |
| 5.1 | Постановка корпуса. Позиции рук и ног. | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Упражнения у станка. | 10 | 2 | 8 |
| 5.3 | Упражнения на середине зала. | 8 | 2 | 6 |
| 5.4 | Элементы русского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.5 | Элементы белорусского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.6 | Элементы украинского танца. | 2 | 1 | 1 |
| VI | Образовательный модуль | 18 | 4 | 14 |

| | | | | |
|-------------|---|------------|-----------|------------|
| | «Современный танец» | | | |
| 6.1 | Упражнения в партере. | 10 | 2 | 8 |
| 6.2 | Упражнения на середине зала. | 8 | 2 | 6 |
| VII | Образовательный модуль «Музыкально-ритмические игры» | 4 | 2 | 2 |
| 7.1 | Музыкально-подвижные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 7.2 | Игры-путешествия. | 2 | 1 | 1 |
| VIII | Образовательный модуль «Актерский тренинг» | 10 | 4 | 6 |
| 8.1 | Упражнения для развития мышц лица. | 2 | 1 | 1 |
| 8.2 | Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела. | 2 | 1 | 1 |
| 8.3 | Упражнения для передачи внутреннего состояния. | 2 | 1 | 1 |
| 8.4 | Упражнения работы над позами и жестами. | 4 | 1 | 3 |
| | Итоговое занятие. Концерт. | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 144 | 41 | 103 |

2 год обучения.

| № п/п | Разделы /темы занятий | Всего | Теория | Практ. |
|------------------|---|--------------|---------------|---------------|
| I | Введение Вводное занятие. | 2 | 2 | - |
| II | Образовательный модуль «Партерная гимнастика» | 20 | 6 | 14 |
| 2.1 | Упражнения для стоп. | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Упражнения на выворотность. | 4 | 1 | 3 |
| 2.3 | Упражнения на гибкость вперед. | 2 | - | 2 |
| 2.4 | Развитие гибкости назад. | 2 | 1 | 1 |
| 2.5 | Силовые упражнения для мышц живота. | 4 | 1 | 3 |
| 2.6 | Силовые упражнения для мышц спины. | 2 | 1 | 1 |
| 2.7 | Упражнения на развитие шага. | 4 | 1 | 3 |
| III | Образовательный модуль «Ритмика» | 32 | 10 | 22 |
| 3.1 | Игроритмика. | 6 | 2 | 4 |
| 3.2 | Игрогимнастика. | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Игротанцы. | 6 | 2 | 4 |
| 3.4 | Ганцевально-ритмическая гимнастика. | 6 | 2 | 4 |
| 3.5 | Пальчиковая гимнастика | 4 | 1 | 3 |
| 3.6 | Креативная гимнастика. | 4 | 1 | 3 |
| IV | Образовательный модуль «Классический танец» | 20 | 6 | 14 |
| 4.1 | Экзерсис у станка. | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Экзерсис на середине зала. | 8 | 2 | 6 |
| 4.3 | Аллегро. | 4 | 2 | 2 |
| V | Образовательный модуль «Народно-сценический танец» | 28 | 8 | 20 |
| 5.1 | Упражнения у станка. | 10 | 2 | 8 |
| 5.2 | Упражнения на середине зала. | 8 | 1 | 7 |
| 5.3 | Элементы русского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.4 | Элементы итальянского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.5 | Элементы украинского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.6 | Элементы польского танца. | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|-------------|--|------------|-----------|-----------|
| 5.7 | Элементы татарского танца. | 2 | 1 | 1 |
| VI | Образовательный модуль «Современный танец» | 20 | 4 | 16 |
| 6.1 | Упражнения в партере. | 10 | 2 | 8 |
| 6.2 | Упражнения на середине зала. | 10 | 2 | 8 |
| VII | Образовательный модуль «Музыкально-ритмические игры» | 8 | 4 | 4 |
| 7.1 | Музыкально-подвижные игры. | 4 | 2 | 2 |
| 7.2 | Игры-путешествия. | 4 | 2 | 2 |
| VIII | Образовательный модуль «Актерский тренинг» | 12 | 6 | 6 |
| 8.1 | Упражнения для развития мышц лица. | 2 | 1 | 1 |
| 8.2 | Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела. | 2 | 1 | 1 |
| 8.3 | Упражнения для передачи внутреннего состояния. | 2 | 1 | 1 |
| 8.4 | Упражнения работы над позами и жестами. | 2 | 1 | 1 |
| 8.5 | Единство музыкального материала и актерской игры. | 2 | 1 | 1 |
| 8.6 | Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем. | 2 | 1 | 1 |
| | Итоговое занятие. Концерт. | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 144 | 46 | 98 |

3 год обучения.

| № п/п | Разделы /темы занятий | Всего | Теория | Практ. |
|------------|--|-----------|----------|-----------|
| I | Введение Вводное занятие. | 2 | 2 | - |
| II | Образовательный модуль «Партерная гимнастика» | 18 | 8 | 10 |
| 2.1 | Упражнения для стоп | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Упражнения на выворотность | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Упражнения на гибкость вперед | 2 | 1 | 1 |
| 2.4 | Развитие гибкости назад | 4 | 1 | 3 |
| 2.5 | Силовые упражнения для мышц живота | 2 | 1 | 1 |
| 2.6 | Силовые упражнения для мышц спины | 2 | 1 | 1 |
| 2.7 | Упражнения на развитие шага | 2 | 1 | 1 |
| 2.8 | Прыжки | 2 | 1 | 1 |
| III | Образовательный модуль «Ритмика» | 30 | 8 | 22 |
| 3.1 | Игроритмика | 4 | 1 | 3 |
| 3.2 | Игрогимнастика | 4 | 1 | 3 |
| 3.3 | Игротанцы | 6 | 2 | 4 |
| 3.4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 4 | 1 | 3 |
| 3.5 | Пальчиковая гимнастика | 4 | 1 | 3 |
| 3.6 | Игропластика | 4 | 1 | 3 |
| 3.7 | Креативная гимнастика | 4 | 1 | 3 |
| IV | Образовательный модуль «Классический танец» | 22 | 6 | 16 |
| 4.1 | Экзерсис у станка. | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Экзерсис на середине зала. | 6 | 2 | 4 |
| 4.3 | Аллегро | 4 | 1 | 3 |
| 4.4 | Экзерсис на пальцах. | 4 | 1 | 3 |

| | | | | |
|-------------|--|------------|-----------|-----------|
| V | Образовательный модуль «Народно-сценический танец» | 28 | 9 | 19 |
| 5.1 | Упражнения у станка. | 8 | 2 | 6 |
| 5.2 | Упражнения на середине зала. | 6 | 2 | 4 |
| 5.3 | Элементы русского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.4 | Элементы украинского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.5 | Элементы венгерского танца. | 2 | 1 | 1 |
| 5.6 | Элементы испанского танца. | 4 | 1 | 3 |
| 5.7 | Элементы цыганского танца. | 4 | 1 | 3 |
| VI | Образовательный модуль «Современный танец» | 24 | 6 | 18 |
| 6.1 | Упражнения у станка. | 8 | 2 | 6 |
| 6.2 | Упражнения на середине зала. | 8 | 2 | 6 |
| 6.3 | Вращения | 4 | 1 | 3 |
| 6.4 | Кросс | 4 | 1 | 3 |
| VII | Образовательный модуль «Музыкально-ритмические игры» | 4 | 2 | 2 |
| 7.1 | Музыкально-подвижные игры | 2 | 1 | 1 |
| 7.2 | Игры-путешествия | 2 | 1 | 1 |
| VIII | Образовательный модуль «Актерский тренинг» | 14 | 7 | 7 |
| 8.1 | Упражнения для развития мышц лица | 2 | 1 | 1 |
| 8.2 | Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела | 2 | 1 | 1 |
| 8.3 | Упражнения для передачи внутреннего состояния | 2 | 1 | 1 |
| 8.4 | Упражнения работы над позами и жестами | 2 | 1 | 1 |
| 8.5 | Единство музыкального материала и актерской игры | 2 | 1 | 1 |
| 8.6 | Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем. | 2 | 1 | 1 |
| 8.7 | Упражнения этюдного плана на создание пластического образа | 2 | 1 | 1 |
| | Итоговое занятие. Концерт. | 2 | - | 2 |
| | Итого: | 144 | 48 | 96 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение. Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися, инструктаж по технике безопасности, форма одежды, форма причёски, расписание занятий, дисциплина на занятиях, пунктуальность. Рассказ о намеченных целях, знакомство с родителями. Показ видео выступления коллектива.

Образовательный модуль **«Партерная гимнастика»**

1 год обучения.

- **Упражнения для стоп**

Теория: Понятие натяжения стопы. Методика исполнения движений.

Практика:

1. Шаги:

а) на всей стопе;

б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
5. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

- **Упражнения на выворотность.**

Теория: Понятие выворотность и для чего она нужна. Техника исполнения движений.

Практика:

- Поза «Лотос», в позе «Лотос» поднятие колен от пола и вес от пола.
- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

- **Упражнения на гибкость вперед**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

- **Развитие гибкости назад**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

- **Силовые упражнения для мышц живота**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Упражнения на развитие шага.

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

2 год обучения.

• **Упражнения для стоп**

Теория: Понятие натяжения стопы. Методика исполнения движений.

Практика:

1. Шаги:
 - а) на всей стопе;
 - б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

• **Упражнения на выворотность.**

Теория: Понятие выворотность и для чего она нужна. Техника исполнения движений.

Практика:

- Поза «Лотос», в позе «Лотос» поднятие колен от пола и вес от пола.
- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
- "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
- **Упражнения на гибкость вперед**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

 1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
 2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
 3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
 4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
- **Развитие гибкости назад**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

 1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
 2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
 3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
 4. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
 5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
 6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.
- **Силовые упражнения для мышц живота**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

 1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
 2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.
 3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
 4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.
- **Силовые упражнения для мышц спины**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

 1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

- **Упражнения на развитие шага.**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Провести все в обратном порядке.

3 год обучения.

- **Упражнения для стоп**

Теория: Понятие натяжения стопы. Методика исполнения движений.

Практика:

1. Шаги:

а) на всей стопе;

б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

- **Упражнения на выворотность.**

Теория: Понятие выворотность и для чего она нужна. Техника исполнения движений.

Практика:

- Поза «Лотос», в позе «Лотос» поднятие колен от пола и вес от пола.
- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

- **Упражнения на гибкость вперед**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

- **Развитие гибкости назад.**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

- **Силовые упражнения для мышц живота**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

- **Силовые упражнения для мышц спины.**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

- **Упражнения на развитие шага.**

Теория: Техника исполнения движений.

Практика:

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

- **Прыжки.**

Теория: Понятие амплитуда движения. Техника исполнения движений.

Практика:

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Образовательный модуль

«Ритмика»

1 год обучения.

- **Игроритмика**

Теория: Понятие ритм, такт, громко, тихо. Техника исполнения.

Практика:

- Хлопки в такт музыки 4/4.
- Хлопки в такт музыки 2/4.
- Хлопки в такт музыки 3/4.
- Ходьба, сидя на стуле.
- Акцентированная ходьба.
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.
- Движения руками в различном темпе.
- Различие динамики звука «громко — тихо».
- Выполнение упражнений под музыку.

2. Игrogимнастика.

Теория: Понятие шеренга, круг. Правила исполнения акробатических упражнений. Техника исполнения упражнений.

Практика:

Строевые упражнения.

- Построение в шеренгу и в круг по команде.
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом.
- Построение в рассыпную, бег в рассыпную.
- Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения.

1. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.
- Основные движения туловищем и головой.
 - Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.

Упражнения с предметами.

- Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).
- Игра «передай мяч»

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

- Свободное опускание рук вниз.
- Напряженное и расслабленное положения рук, ног.
- Потряхивание кистями рук.
- Расслабление рук с выдохом.
- Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.

Акробатические упражнения.

- Группировки.
- Сед ноги врозь, сед на пятках.
- Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья.
- Равновесие на носках с опорой и без нее.
- Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Хореографические упражнения.

- Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.
- Стойка руки на пояс и за спину.
- Свободные, плавные движения руками.
- Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги.

- Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.
- Пружинные полуприседы.
- Приставной шаг в сторону.
- Шаг с небольшим подскоком.
- Шаг с подскоком.
- Комбинации из танцевальных шагов.

Ритмические танцы.

- «Хоровод»
- «Мы пойдем сначала вправо»
- «Танец сидя»

- «Галоп шестерками» (на приставном шаге)
- «Если весело живется»
- «Танец утят»
- «Лавота»
- «Кузнечик»

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Специальные композиции и комплексы упражнений:

- «Большой олень»
- «На крутом берегу»
- «Муренка»
- «Хоровод»
- «Я танцую»
- «Чебурашка»

5. Пальчиковая гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

6. Креативная гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

- **год обучения.**

Игроритмика.

Теория: Понятие ритм, такт, музыкальный размер, громко, тихо. Техника исполнения.

Практика:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).
- Ходьба сидя на стуле.
- Акцентированная ходьба.
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе.
- Хлопки руками под музыку.
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками.
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт.
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать).

- Хлопки по счёту.

2. Игрогимнастика.

Теория: Понятие шеренга, колонна, круг. Правила исполнения акробатических упражнений. Техника исполнения упражнений.

Практика:

Строевые упражнения.

- Построение в шеренгу и в колонну по команде.
- Повороты переступанием.
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.
- Построение из одной шеренги в несколько.
- Построение в шахматном порядке.
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).
- Построение врассыпную, бег врассыпную.
- Построение в две шеренги напротив друг друга.
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.
- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках.
- Перестроение в круг.
- Перестроение в шеренгу и колонну.
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).
- Построение в круг.
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки.
- Построение в колонну и в шеренгу по сигналу.
- Повороты направо, налево, по распоряжению.

Общеразвивающие упражнения.

1. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.
 - Основные движения туловищем и головой.
 - Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.
 - Комбинированные упражнения в седах и положении лежа.
 - Сед по-турецки.
 - Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами.

- Основные положения и движения с гантелями,
- Флажками, мячами, обручами, лентами

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

- Посегментное расслабление рук на различное количество счетов
- Свободное раскачивание руками при поворотах туловища
- Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- Потряхивание ногами в положении стоя
- Свободный вис на гимнастической стенке
- Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- Упражнения на осанку сидя и седе по-турецки.

Акробатические упражнения.

- Группировки.
- Сед ноги врозь, сед на пятках.
- Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья.

- Равновесие на носках с опорой и без нее.
- Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
- «Колесо»
- «Петушок»
- «Ласточка»
- «Шпагат»
- «Берёзка»
- «Мостик»

3. Игротанцы.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Хореографические упражнения.

- Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.
- Стойка руки на пояс и за спину.
- Свободные, плавные движения руками.
- Комбинации хореографических упражнений.
- Поклон для мальчиков;
- Реверанс для девочек;
- Танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;

Танцевальные шаги.

- Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.
- Пружинные полуприседы.
- Приставной шаг в сторону.
- Шаг с небольшим подскоком.
- Шаг с подскоком.
- Комбинации из танцевальных шагов.
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;

Ритмические танцы.

- «Макарена»
- «Разбойники»
- «Поппури»
- «В ритме вальса»
- «Поехали кататься»
- «Стирка»
- «Кадриль»
- «Давай танцуй»
- «Забияка»
- «Танец воды»
- «Звездочки»

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Специальные композиции и комплексы упражнений:

- «Кик»
- «Часики»
- «Облака» - аэробическая композиция
- «Француа»
- «Вару-вару»
- «Спенк»
- Акробатическая композиция с обручами.

5. Пальчиковая гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

6. Креативная гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

- **год обучения.**

- **Игроритмика.**

Теория: Понятие ритм, такт, музыкальный размер, громко, тихо. Техника исполнения.

Практика:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).
- Ходьба сидя на стуле.
- Акцентрированная ходьба.
- Акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе.
- Хлопки руками под музыку.
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками.
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт.
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать).
- Хлопки по счёту.
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;

- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;

2. Игrogимнастика.

Теория: Понятие шеренга, колонна, круг. Правила исполнения акробатических упражнений. Техника исполнения упражнений.

Практика:

Строевые упражнения.

- Построение в шеренгу и в колонну по команде.
- Повороты переступанием.
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.
- Построение из одной шеренги в несколько.
- Построение в шахматном порядке.
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).
- Построение в рассыпную, бег в рассыпную.
- Построение в две шеренги напротив друг друга.
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.
- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках.
- Перестроение в круг.
- Перестроение в шеренгу и колонну.
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).
- Построение в круг.
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки.
- Построение в колонну и в шеренгу по сигналу.
- Повороты направо, налево, по распоряжению.
- Строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях.
- Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.
- Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.
- Размыкание по ориентирам.
- Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Общеразвивающие упражнения.

1. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.
 - Основные движения туловищем и головой.
 - Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.
 - Комбинированные упражнения в седах и положении лежа.
 - Сед по-турецки.
 - Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами.

- Основные положения и движения с гантелями,
- Флажками, мячами, обручами, лентами

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

- Посегментное расслабление рук на различное количество счетов
- Свободное раскачивание руками при поворотах туловища
- Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- Потряхивание ногами в положении стоя
- Свободный вис на гимнастической стенке
- Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- Упражнения на осанку сидя и седе по-турецки.

Акробатические упражнения.

- Группировки.
- Сед ноги врозь, сед на пятках.
- Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья.
- Равновесие на носках с опорой и без нее.
- Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
- «Ракета»;
- «Верблюд»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

3. Игротанцы.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Хореографические упражнения.

- Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.
- Стойка руки на пояс и за спину.
- Свободные, плавные движения руками.
- Комбинации хореографических упражнений.
- Поклон для мальчиков;
- Реверанс для девочек;
- Танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре;
- Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре;
- Прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- Перевод рук из одной позиции в другую;
- Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

Танцевальные шаги.

- Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.
- Пружинные полуприседы.
- Приставной шаг в сторону.
- Шаг с небольшим подскоком.
- Шаг с подскоком.
- Комбинации из танцевальных шагов.
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг;
- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- Шаг галопа вперёд и в сторону;
- Попеременный шаг;
- Композиция из изученных ранее шагов;
- Шаг галопа вперед и в сторону;
- Шаг польки;
- Пружинистые движения ногами на полуприседах;
- Шаг с подскоком;
- Русский попеременный шаг;
- Шаг с притопом;
- Русский шаг – припадание;
- Комбинации из изученных танцевальных шагов;

Ритмические танцы.

- «Мозаика»
- «Джунгли»
- «Ча-ча-ча»
- «Золушка»
- «Скок-поскок»
- «Бабушки»
- «Величальная»
- «Раз, два, три»
- «Полонез»
- «Танец огня»
- «Космос»

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Специальные композиции и комплексы упражнений:

- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Осенние принцессы»;
- «Все спортом занимаются»

5. Пальчиковая гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Выполнение фигурок из пальцев. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

6. Игропластика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Дыхательные упражнения.

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх.
- Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

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

7. Креативная гимнастика.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

- «Бег по кругу»
- «Покажи фигуру»
- «Морские Жители»
- «Снежные фигуры»
- «Танцевальный вечер»
- «Делай как я, делай лучше меня»
- «Магазин игрушек».

Образовательный модуль

«Классический танец»

1 год обучения.

- **Постановка корпуса. Позиции рук и ног.**

Теория: Понятие апломб, музыкальный размер (М.Р.), такт. Техника исполнения упражнений.

Практика:

Лицом к станку постановка корпуса, М.Р. 4/4, 2 такта.

Позиции ног:

I позиция,

II позиция,

III позиция,

V позиция,

IV позиция (как наиболее трудная изучается последней).

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

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

Позиции рук:

подготовительное положение,

1 позиция,

3 позиция,

2 позиция /как наиболее трудная изучается последней/

Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4, 3/4.

- **Экзерсис у станка.**

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

- ***Demi plie.***

В I, II, III, V позициях. М.Р. 4/4 в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт.

- ***Battement tendu.***

В 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения - на 1 такт, затем - на 1/2 такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4.

- ***Passe par terre.***

В I позиции вперед и назад. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на 1/2 такта.

- ***Demi rond de jambe par terre.***

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

- ***Battement tendu***

Из V позиции в сторону, вперед и назад. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем — на 1/2 такта, во 2-м полугодии — на каждую 1/4.

- ***Rond de jambe par terre en dehor u en dedan***

В начале изучения объясняются понятия «en dehor», «en dedan». М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу — на 1/2 такта.

- ***Battement tendu jete***

С I позиции, с V позиции в сторону, вперед и назад. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на 1/2 такта, во 2-м полугодии — на каждую 1/4.

- ***Battement tendu jete pique***

С I и V позиций в сторону, вперед и назад. М.Р. 2/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на 1/4.

- ***Положение ноги sur le cou de pied***

Спереди, сзади и условное cou de pied вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения — из положения ноги «вперед» и «назад». М.Р. 2/4, 3/4, 4/4.

- ***Battement frappe***

В сторону, вперед и назад в начале изучается носком в пол, во 2-м полугодии — на 35 градусов. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на 1/2 такта, во 2-м полугодии — на 1/4.

- ***Releve.***

На полупальцах в I, II и V позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключение. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на 1/2 такта.

- ***Battement fondu.***

В сторону, вперед и назад. Вначале изучается носком в пол, к концу 1-го полугодия — на 45 градусов. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на 1/2 такта.

- ***Battement retire.***

Поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги; служит подготовкой к *battement developpes*. М.Р. 4/4 исполняется на каждый такт.

- ***Battement releve lent.***

На 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед — держась за станок одной рукой. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта.

- ***Grand plie.***

На I, II, IV, V позициях. Сначала изучается лицом к палке, затем — держась одной рукой за палку. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу 2-го полугодия — на каждый такт.

- ***Temps releve par terre (preparation).***

Для *rond de jambe par terre en dehors en dedans*. М.Р. 4/4 в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем — на 1/2 такта.

- ***Grand battement jete.***

Из I и V позиций в сторону, вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 1/2 такта, затем — на 1/4 такта, 2-я четверть — пауза; во 2-м полугодии — на каждую четверть.

- ***Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону*** исполняется в конце экзерсиса.

Вперед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке. М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт.

- **год обучения.**

- **Экзерсис у станка.**

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

- ***Battement tendu pour le pied (double tendu).***

В I и V позициях: с опусканием пятки на II позиции; с опусканием пятки на II позиции на *demi plie*. М.Р. 4/4 вначале исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии - на 1/2 такта.

- ***Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.***

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

- ***Battement fondu c plie-releve***

Во всех направлениях. М.Р. 2/4 исполняется на 1 такт *battement fondu*, на второй такт — *plie-releve*.

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

Исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на 1/2 такта; во 2-м полугодии — на 1/4.

- ***Battement double frappe.***

В сторону, вперед и назад в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем — на 30 градусов. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на 1/2 такта, во 2-м полугодии — можно на каждую четверть.

- ***Battement soutenu.***

Носком в пол на всей стопе вначале изучается *plie soutenu*. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на 1/2 такта.

- ***Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans.***
Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на 1/2 такта и каждую 1/4.
- ***Plie releve.***
На 45 градусов.
- ***Battement developpe.***
Во всех направлениях. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта. М.Р. 3/4 исполняется на 8 тактов.
В дальнейшем — на 1 такт 4/4 и 4 такта 3/4.
- ***Port de bras.***
1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями. 3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта. После - releve на полупальцах.
- ***Pas de bourree.***
С переменной ног en dehors u en dedans, вначале изучается лицом к станку, к концу года — на середине зала. М.Р. 4/4, 3/4, 2/4 исполняется на каждый такт.
- ***Plie releve.***
На 45 градусов с demi rond de jambe .
- ***Grand battement jete pointe.***
М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 1/2 такта, затем — на 1/4 такта, 2-я четверть — пауза; во 2-м полугодии — на каждую четверть.
- **Экзерсис на середине зала.**
Теория: Техника исполнения упражнений.
Практика:
Упражнения те же, что у станка en face u epaulement .
- ***Epaulement croisee u efface.***
В V позиции /вначале объясняется понятие “ epaulement”, к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement.
- ***Позы croise u efface.***
С руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.
- ***Port de bras.***
1-е, 2-е, 3-е. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee.
- ***Temps leve par terre.***
М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта.
- ***Battement tendu.***
В маленьких и больших позах; croise u efface вперед и назад.
- ***Battement tendu jete.***
В маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.
- ***1-й, 2-й, 3-й, arabesques.***
Изучаются носком в пол.
- ***Battement releve lent.***
На 90 градусов во всех направлениях и позах croisee и effacee вперед и назад. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта.
- ***Элементарное adagio***
Из пройденных поз.
- ***Grand battement jete.***
Во всех направлениях в позах croisee и effacee .

- ***Pas de bourree.***
Без перемены ног из стороны в сторону.

3.Аллегро.

Теория: Понятие амплитуда движения, термин «Толчек».Техника исполнения упражнений.

Практика:

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

3 год обучения.

- **Экзерсис у станка.**

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

- ***Полуповороты.***
В V позиции на полупальцах 2-х ног по направлению к станку и от станка на вытянутых ногах. М.Р. 4/4 исполняется на каждый такт.
 - ***Battement fondu, battement frappe, petit battement.***
Ряд упражнений у палки исполняются с чередованием на целой стопе и на п/п, к концу года — только на полупальцах.
 - ***Port de bras c rond de jambe par terre na demi plie.***
 - ***Double battement fondu.***
 - ***Tombee***
На месте V позиция и coupe на опорную ногу на целую стопу и на п/п исполняется в заключение *battement frappe* и *petit battement*.
 - ***Battement developpe passé.***
На 90 градусов.
 - ***Demi rond de jambe.***
На 90 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу.
 - ***Flic-flas en fase.***
 - ***Battement releve lent.***
На 90 градусов и *battement developpe* в *croisee* и *efface*. М.Р. 4/4 исполняется на 2 такта, 3/4 исполняется на 8 тактов.
 - **Экзерсис на середине зала.**
- Теория:** Техника исполнения упражнений.
- Практика:**
1. *Temps leve* с перегибом корпуса.
 2. II и IV *arabesques* носком в пол.
 3. 4-е *port de bras*.
 4. Большая поза *croisee* и *effacee* вперед и назад носком в пол.
 5. Позы *croisee* вперед и назад на 90 градусов.
 6. Элементарное *adagio*.
 7. Подготовительные упражнения к турам.

8. Typ en dehors и en dedans со II позиции.
9. Temps leve на 90 градусов.
10. Pas de bourree без перемены ног на efface.
11. Позы attitudes croisee и effacee.
12. Большая поза ecartee вперед и назад.

- **Allegro.**

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

- Pas assemble. Double assemble.
- Grand changement de pieds.
- Grand echarpe на II позицию.
- Pas glissade.
- Sissone fermee.
- Sissone ouverte.
- Pas echarpe в II поз. на croisse и на effacee.
- Temps leve.
- Pas de chat.

- **Экзерсис на пальцах.**

Теория: Понятия «Встать на пяточек», «Ребро». Техника исполнения упражнений.

Практика:

- Releve на пальцы в I позиции.
- Pas echarpe на пальцах во II позицию.
- Pas de bourree на пальцах с переменной ног en dehors и en dedans .
- Pas suivi.
- Pas suivi en tournant .
- Pas couru.
- Releve на всех позициях.
- Echarpe на 1/4 такта.
- Assemble-soutenu.
- Pas qlissade на пальцах.
- Pas emboite вперед и назад с ногой sur le cou-de-pied, позднее с подъемом ноги на 45 градусов на месте и с продвижением.
- Pas ballotte носком в пол.
- Grand sissonne ouverte на месте.

Образовательный модуль
«Народно-сценический танец»
1 год обучения.

- **Постановка корпуса. Позиции рук и ног.**

Теория: Понятие апломб, музыкальный размер (М.Р.), такт. Техника исполнения упражнений.

Практика:

Лицом к станку постановка корпуса, М.Р. 4/4, 2 такта.

Позиции ног:

- I позиция,
- II позиция,
- III позиция,
- V позиция,

IV позиция (как наиболее трудная изучается последней).

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

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

Позиции рук:

1 позиция,

3 позиция,

2 позиция /как наиболее трудная изучается последней/

Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4, 3/4.

2. Упражнения у станка.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

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

б) прыжок с выносом ноги в сторону на каблук на полуприседании и полном приседании;

в) подскоки на полном приседании.

21. Полуприсядки:

а) с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух;

б) с выбрасыванием ноги вперед на каблук.

3. Упражнения на середине зала.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Упражнения для пластичности корпуса (port de bras, перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения выполняются в определенном стиле и характере..

2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

4. Элементы русского танца.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Простой ход на 1/4 такта.

2. Народный шаркающий ход.

3. Переменный шаг на всей стопе.

4. Боковой ход (припадание).

5. Повороты на месте.

6. Сценическая форма pas de basque.

7. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблук или всей стопой).

8. «Притоп».

9. Комбинации из простейших дробных движений.

10. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.

11. Навыки танца с платочком.

5. Элементы белорусского танца.

Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.

Практика:

Основные элементы танца «Лявониха»:

1. Основной ход.

2. Боковой скользящий шаг.

3. Повороты с отбросом ноги.

4. Подбивка.

5. Движения в паре.

6. Элементы украинского танца.

Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Ход «бигунец».

2. «Голубец».

3. «Упадание».

4. «Угинание».

2 год обучения.

1. Упражнения у станка.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

К пройденным ранее упражнениям добавляются:

1. Grand, demi plie выворотное и невыворотное (в I, II, III и IV позициях).
2. Battement tendu с поворотом бедра.
3. Flic-flac (упражнение свободной стопой).
4. Pas tortilla ординарное с поворотом стопы, то же с подъёмом на полупальцы.
5. Упражнение на выстукивание.
6. Характерный rond de jambe с поворотом стопы опорной ноги, то же с кругом по воздуху.
7. Rond de pied с поворотом стопы опорной ноги, то же с кругом во воздухе.
8. Подготовка к «качалке» и «качалка».
9. Подготовка к «верёвочке».
10. «Верёвочка».
11. Упражнение для бедра на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
12. Опускание на подъём.
13. Battement fondu на целой стопе и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.
14. Battement developpe с двумя ударами пятки опорной ноги.
15. Grand battement jete с coupe-tombe.
16. «Кабриоль» с вытянутым подъёмом и вытянутыми коленями.
17. Полуприсядка с выбросом ноги в сторону на носок и на каблук.

Движения полуприсядок и присядок, проработанные у станка, выносятся на середину зала и затем включаются в этюды и комбинации русского и украинского танца.

- **Упражнения на середине зала.**

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Упражнения для развития пластичности корпуса. Возможны комбинации с port de bras, balance, pas de basque и так далее.
2. Упражнения для пластичности рук, подвижности и выразительности кисти на материале восточных танцев (для девочек).

- **Элементы русского танца.**

Теория: Характерность. Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Комбинации дробных движений.
2. «Гармошка».
3. Продвижение вперёд и назад с выбросом ноги на effacee в русском сценическом танце.
4. Два вида «верёвочки».
5. Тройной шаг с ударом по голенищу спереди и сзади (для мальчиков).
6. Припадание.

- **Элементы итальянского танца.**

Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Два вида хода.
2. Pas de basque (переброска ног накрест).
3. Pas echarpe с поворотом в tirbouchone.
4. Выбрасывание ноги с каблука на носок.
5. Навыки обращения с тамбурином.

- **Элементы украинского танца.**
Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.
Практика:
 1. Отход назад с подбиванием ноги.
 2. Ход по диагонали с выносом ноги на каблук.
 3. «Голубцы» с одной ноги.

- **Элементы польского танца.**
Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.
Практика:
 1. Основной ход мазурки (pas couru).
 2. Balancee в мазурке (тенжски бег).

- **Элементы татарского танца.**
Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.
Практика:
 1. Основной ход.
 2. Мужской шаг на каблук.
 3. Бишек.
 4. Женский ход с продвижением.
 5. Бег с ударом полупальцев сзади.
 6. Боковой ход с поворотом стопы.
 7. «Борма».
 8. «Присядка-мячик»
 9. «Ёлочка».

- **год обучения.**

- **Упражнения у станка.**
Теория: Техника исполнения упражнений.
Практика:
Экзерсис выполняется в более быстром темпе и сложных комбинациях с добавлением следующих упражнений.
 1. Flic-flac:
 - а) со скачком;
 - б) с tombee.
 2. Выстукивающие движения, например:
 - а) дробь;
 - б) обратная дробь.
 3. Pas tortilla:
 - а) с двойным поворотом стопы, то же с подъёмом на полупальцы и с прыжком на опорной ноге;
 - б) с двойным ударом стопы.
 4. Подготовка к «верёвочке» со скачком.
 5. «Верёвочка» - обратная.
 6. Упражнения для бедра с прыжком.
 7. Battement fondu на 90 градусов.
 8. Battement fondu tirbouchone.
 9. Grand battement jete с увеличенным размахом работающей ноги.
 10. Присядка с выбросом ног в стороны, на каблук и на воздух.
 11. Присядка с продвижением в сторону.

- **Упражнения на середине зала.**

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Комбинирование отдельных движений, пройденных с танка, для развития техники танца.
2. Пируэты и повороты в народно-характерном танце.

- **Элементы русского танца.**

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Ход с отбросом ноги назад.
2. Дробные ходы, например:
 - а) с двойным ударом стопы;
 - б) с ударом каблука и полупальцев;
 - в) с подскоком;
 - г) с продвижением вперед и в сторону.
3. «Верёвочка» с переступанием.
4. «Ключи».
Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца.

- **Элементы украинского танца.**

Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. «Верёвочка» в повороте.
2. Большой pas de basque.
3. «Ползунец».

- **Элементы венгерского танца.**

Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Основной ход для медленной части.
2. Основной ход для быстрой части.
3. Остановка с ударом в ладоши.
4. «Верёвочка» на месте и продвижением назад.
5. «Голубец» с продвижением в сторону.
6. «Ключ».
7. Ход с выбрасыванием ноги вперед с ординарным ударом.
8. «Хлопушка».

- **Элементы испанского танца.**

Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Сценический ход pas de basque.
2. Balancee с различным положением корпуса и рук.
3. Sissone pas de bourree.
4. Простейшие выстукивающие движения: чередование ударов стопы с ударами полупальцев, удары каблуков и полупальцев.
5. Glissade (сценический ход).
6. Навыки владения веером.

- **Элементы цыганского танца.**

Теория: Характер танца. Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Основной ход вперёд (сценический вид).
2. Ход с продвижением назад.
3. Женский боковой ход
4. Повороты.
5. Владение тамбурином, шалью.
6. Чечётка.
7. Хлопки.
8. «Дрожь» плечей.
9. Основные движения юбкой.
10. Основные движения рук и ног.

Образовательный модуль

«Современный танец»

1 год обучения.

- **Упражнения в партере.**

Теория: История возникновения современного танца. Техника исполнения движений Джаз-танца.

Практика:

- Проработка на полу положений ног – flex, point.
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
- Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
- Изолированная работа мышц в положении лежа.
- Изолированная работа мышц в положении сидя.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
- По очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Выходы на маленькие мостики.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

- **Упражнения на середине зала.**

Теория: Техника исполнения движений Джаз-танца.

Практика:

- Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.
- Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
- Изолированная работа головы в положении стоя.
- Изолированная работа плеч в положении стоя.
- Изолированная работа рук в положении стоя.
- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

2 год обучения.

• Упражнения в партере.

Теория: Техника исполнения движений Джаз-танца.

Практика:

- Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
- Contraction, release на четвереньках.
- Body roll в положении круазе сидя.
- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
- Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
- Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
- Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
- Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

• Упражнения на середине зала.

Теория: Техника исполнения движений Джаз-танца.

Практика:

- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
- Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.
- Проучивание flat back вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Введение элементарных акробатических элементов:
 - выход на большой мостик из положения стоя;
 - стойка на лопатках «березка»;
 - кувырки вперед, назад;
 - перекаты.

7. Кросс.

8. Шоссе.

9. Па-де-ша.

Импровизация как раздел урока в джаз-танце.

3 год обучения.

• Упражнения у станка.

Теория: Техника исполнения движений Джаз-танца.

Практика:

- Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.
- Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.
- Batman tendus вперед, в сторону, назад.
- Batman tendus с разворотом на 180 градусов.
- Batman tendus с фуэте.
- Batman tendus jete по всем направлениям.
- Batman tendus jete в комбинациях с plie, с releve.
- Rond de jambe par terre an dehor u an dedane.
- Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé.

- Grand batman jete по всем направлениям через developpes.
 - Арабески.
 - 1 port de bras.
 - 2 port de bras.
 - 3 port de bras.
- **Упражнение на середине зала.**
Теория: Техника исполнения движений Джаз-танца.
Практика:
 - Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.
 - Паховые и боковые растяжки.
 - Flat back в сторону.
 - Flat back вперед в сочетании с работой рук.
 - Подготовка к пируэтам.
 - Проучивание основных шагов (простого и тройного).
 - Скольжение.
 - Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.
 - Пульсация торса.
 - Выталкивающие и вращательные движения бедер.
 - Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.
 - Раскручивание корпуса.
 - Круговые и вертикальные смещения плеч.
 - Работа рук («круты», хлопки, вращения).
 - Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.
 - Появление диксиленда и свинга.
 - Использование музыки для свободной импровизации учащихся.
- **Вращения.**
Теория: Техника исполнения движений Джаз-танца.
Практика:
 - Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции.
 - Штопорные вращения.
 - Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.
 - Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.
 - Пируэт в позах (efasse, croisee).
 - Шене по диагонали.
- **Кросс.**
Теория: Техника исполнения движений Джаз-танца.
Практика:
 - Grand batman jete по всем направлениям.
 - Сиссон ферме по всем направлениям.
 - Сиссон уверт по всем направлениям.
 - Проучивание шага flat step в чистом виде.
 - Flat step в plie.
 - Temps sauté.
 - Temps sauté по точкам.
 - Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

- Шаги с координацией трех, четырех и более центров.
- Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.
- Па эшапе с поворотом.
- Па шассе как подготовка к большим прыжкам.
- Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.
- Вращения по кругу.

Образовательный модуль
«Музыкально-ритмические игры»
1 год обучения.

- **Музыкально – подвижные игры.**

Теория: Правила игры.

Практика:

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;

- **Игры – путешествия.**

Теория: Правила игры.

Практика:

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;

- **год обучения.**

- 1. Музыкально – подвижные игры.**

Теория: Правила игры.

Практика:

1. «Веселый бубен»;
 2. «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
 - «Лавата»;

- **Игры – путешествия.**

Теория: Правила игры.

Практика:

- «Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Пограничники»;

- **3 год обучения.**

- 1. Музыкально – подвижные игры.**

Теория: Правила игры.

Практика:

1. «Шел кроль по лесу»;
 2. «Горелки»;
 3. «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

- **Игры – путешествия.**

Теория: Правила игры.

Практика:

- «Цветик – Семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».

Образовательный модуль

«Актерский тренинг»

1 год обучения.

1. Упражнения для развития мышц лица.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Гимнастика для лица – поднятие и опускание бровей сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произносятся различные гласные: «а», «о», «у», «ы») по отдельности и в сочетании; надувание и втягивание щек, вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево и т.д.

2. Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Данные упражнения помогают развитию фантазии и воображения.

«Снеговик» - переход мышц из напряженного состояния в расслабленное.

Образы в заданиях могут быть разные, однако их подбор должен соответствовать восприятию и детской жизненной практике и помогать воспитанию контроля над мышцами.

3. Упражнения для передачи внутреннего состояния.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Упражнения «ссора», «примирение», «ура!»

4. Упражнения работы над позами и жестами.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Необходимы для тренировки их выразительности и завершенности, а также чтобы они исполнялись с внутренним посылом.

Работа над выразительностью жеста «позвать», «да», «нет» и т.д.

2 год обучения.

1. Упражнения для развития мышц лица.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Гимнастика для лица – поднятие и опускание бровей сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произносятся различные гласные: «а», «о», «у», «ы») по отдельности и в сочетании; надувание и втягивание щек, вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево и т.д.

Гимнастика для всех групп мышц лица-«скульптор», «лепим лицо», из глины, пластилина, теста и т.д.

Передача внутреннего состояния через мимику лица: мечтательный, сердитый, пугливый, и т.д.

2.Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

Данные упражнения помогают развитию фантазии и воображения.

1.«Снеговик»- переход мышц из напряженного состояния в расслабленное.

2. «Солнце»- переход мышц из расслабленного состояния в напряженное и т.д.

Образы в заданиях могут быть разные, однако их подбор должен соответствовать восприятию и детской жизненной практике и помогать воспитанию контроля над мышцами.

3.Упражнения для передачи внутреннего состояния.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Упражнения «ссора», «примирение», «ура!»

2. Игра в ассоциации: называется какой-нибудь предмет, к нему придумываются прилагательные или наоборот.

4.Упражнения работы над позами и жестами.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Работа над выразительностью жеста «позвать», «да», «нет» и т.д.

2. Работа над выразительностью позы «цветы», «животные», и т.д.

5. Единство музыкального материала и актерской игры.

Теория: Беседа на тему.

Практика:

Прослушивается музыкальный отрывок, придумывается сначала словесный, а позже пластический рассказ, история.

6.Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Передать внутреннее состояние партнеру и зрителю(улыбку, воздушный поцелуй и т.д.)

2. Упражнения во взаимодействии с партнером: «дай откусить», «записочка на уроке» и т.д.

3. Обучающийся задает пластический вопрос своему партнеру, партнер должен понять, о чем идет речь и дать ответ также в пластической форме.

3 год обучения.

1.Упражнения для развития мышц лица.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Гимнастика для лица – поднятие и опускание бровей сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произносятся различные гласные: «а», «о», «у», «ы») по отдельности и в сочетании; надувание и втягивание щек, вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево и т.д.

2. Гимнастика для всех групп мышц лица-«скульптор», «лепим лицо», из глины, пластилина, теста и т.д.

3. Передача внутреннего состояния через мимику лица: мечтательный, сердитый, пугливый, и т.д.

4. Передача внутреннего состояния через образ прыжки (шаги, повороты) в характере какого-нибудь животного, сказочного героя, неодушевленного предмета; позы в характере цвета (желтый, красный и т.д).

2. Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. «Вода-лед»- переход мышц из напряженного состояния в расслабленное.

2. «Радуга»- переход мышц из расслабленного состояния в напряженное и т.д.

Образы в заданиях могут быть разные, однако их подбор должен соответствовать восприятию и детской жизненной практике и помогать воспитанию контроля над мышцами.

3. Упражнения для передачи внутреннего состояния.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Упражнения «ссора», «примирение», «ура!»

2. Игра в ассоциации: называется какой-нибудь предмет, к нему придумываются прилагательные или наоборот.

4. Упражнения работы над позами и жестами.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

а) Работа над выразительностью жеста «позвать», «да», «нет» и т.д.

б) Работа над выразительностью позы «животные», «труд человека».

5. Единство музыкального материала и актерской игры.

Теория: Беседа на тему.

Практика:

Прослушивается музыкальный отрывок, придумывается сначала словесный, а позже пластический рассказ, история.

6. Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем.

Теория: Техника исполнения упражнений.

Практика:

1. Передать внутреннее состояние партнеру и зрителю (улыбку, воздушный поцелуй и т.д.)

2. Упражнения во взаимодействии с партнером: «дай откусить», «записочка на уроке» и т.д.

3. Ученик задает пластический вопрос своему партнеру, партнер должен понять, о чем идет речь и дать ответ также в пластической форме.

7. Упражнения этюдного плана на создание пластического образа.

Теория: Беседа над образами.

Практика:

1. Танцевальные движения в образе.
2. Этюды со сменой настроения и небольшим развитием действия.
3. Игры по сказкам.

Итоговое занятие. Концерт.

- Итоговая диагностика.
- Открытое занятие.
- Выступление на отчетном концерте.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Раздел или тема программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятия | Формы подведения итогов |
|---|--------------------------------------|--|---|---|-------------------------|
| 1 | Введение. Вводное занятие. | Беседа | Метод использования слова. | Видеоролики. | Диагностика |
| 2. Образовательный модуль «Партерная гимнастика» | | | | | |
| 2.1 | Упражнения для стоп. | Объяснение. Практическая работа. | Метод наглядного восприятия | Музыкальное сопровождение . | Входной контроль. |
| 2.2 | Упражнения на выворотность. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение . | Входной контроль. |
| 2.3 | Упражнения на гибкость вперед. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение . | Входной контроль. |
| 2.4 | Развитие гибкости назад. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение . | Входной контроль. |
| 2.5 | Силовые упражнения для мышц живота. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение . | Входной контроль. |
| 2.6 | Силовые упражнения для мышц спины. | Словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение . | Входной контроль. |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---------------------|----------------------------|-------------------|
| 2.7 | Упражнения на развитие шага. | Словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 2.8 | Прыжки. | Объяснение. Практическая работа. | Практический метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 3. Образовательный модуль «Ритмика» | | | | | |
| 3.1 | Игроритмика. | Словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Практический метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 3.2 | Игроджимнастика. | Словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Практический метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 3.3 | Игротанцы. | Словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Практический метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 3.4 | Танцевально-ритмическая гимнастика. | Словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Практический метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 3.5 | Пальчиковая гимнастика. | Игровой метод. Практическая работа. | Практический метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 3.6 | Игропластика. | Словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Практический метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 3.7 | Креативная гимнастика. | Словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Практический метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 4. Образовательный модуль «Классический танец» | | | | | |
| 4.1 | Постановка | Объяснение. | Наглядный | Словесное | Итоговый |

| | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------|
| | корпуса. Позиции рук и ног. | Практическая работа. | метод. | сопровождение. | контроль. |
| 4.2 | Экзерсис у станка. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Итоговый контроль. |
| 4.3 | Экзерсис на середине зала. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Итоговый контроль. |
| 4.4 | Аллегро. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Итоговый контроль. |
| 4.5 | Экзерсис на пальцах. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Итоговый контроль. |
| 5.Образовательный модуль «Народно-сценический танец» | | | | | |
| 5.1 | Постановка корпуса. Позиции рук и ног. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Словесное сопровождение. | Итоговый контроль. |
| 5.2 | Упражнения у станка. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Итоговый контроль. |
| 5.3 | Упражнения на середине зала. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Итоговый контроль. |
| 5.4 | Элементы русского танца. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |
| 5.5 | Элементы белорусского танца. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |
| 5.6 | Элементы украинского танца. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |
| 5.7 | Элементы польского танца. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |
| 5.8 | Элементы татарского танца. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |
| 5.9 | Элементы итальянского танца. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |
| 5.10 | Элементы венгерского танца. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |
| 5.11 | Элементы испанского танца. | Объяснение. Практическая работа. | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |
| 5.12 | Элементы цыганского | Объяснение. Практическая | Наглядный метод. | Музыкальное сопровождение. | Промежуточный контроль. |

| | | | | | |
|---|---|---|----------------------------|--|-------------------|
| | танца. | работа. | | | |
| 6.Образовательный модуль «Современный танец» | | | | | |
| 6.1 | Упражнения в партере. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Показ презентации. Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 6.2 | Упражнения на середине зала. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 6.3 | Упражнения у станка. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 6.4 | Вращения. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 6.5 | Кросс. | Объяснение. Практическая работа. | Ступенчатый метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 7.Образовательный модуль «Музыкально-ритмические игры» | | | | | |
| 7.1 | Музыкально-подвижные игры. | Рассказ, словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Игровой метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 7.2 | Игры-путешествия. | Рассказ, словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Игровой метод. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 8.Образовательный модуль «Актерский тренинг» | | | | | |
| 8.1 | Упражнения для развития мышц лица | Рассказ, словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Метод использования слова. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 8.2 | Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела | Рассказ, словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Метод использования слова. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 8.3 | Упражнения для передачи внутреннего состояния | Рассказ, словесное сопровождение движений | Метод использования слова. | Видеофрагменты Карточки-рисунки, карточки- | Входной контроль. |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--------------------|
| | | под музыку. Практическая работа. | | задания. | |
| 8.4 | Упражнения работы над позами и жестами | Рассказ, словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Метод использования слова. | Видеофрагменты Карточки-рисунки, карточки-задания | Входной контроль. |
| 8.5 | Единство музыкального материала и актерской игры | Рассказ, словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Метод использования слова. | Музыкальное сопровождение. | Входной контроль. |
| 8.6 | Упражнения для развития навыков общения с партнером и со зрителем. | Рассказ, словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Метод использования слова. | Видеофрагменты, тетрадь, ручка. | Входной контроль. |
| 8.7 | Упражнения этюдного плана на создание пластического образа | Рассказ, словесное сопровождение движений под музыку. Практическая работа. | Метод использования слова. | Видеофрагменты Карточки-рисунки, карточки-задания, бутылочные предметы. | Входной контроль. |
| 9 | Итоговое занятие. Концерт. | Беседа. | Метод целостного освоения упражнений и движений. | Подборка музыкального материала и костюмов. | Итоговый контроль. |

Рекомендуемая литература и видеоматериалы.

Для педагогов.

- Л. Н. Барабаш «Хореография для самых маленьких»
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 1 часть
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 2 часть
- Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 1
- Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 2
- Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 3
- Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 4
- Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 5
- Т. Суворова «Танцуй, малыш» выпуск 1.
- Т. Суворова «Танцуй, малыш» выпуск 2.
- Т. Суворова «Танцевальная ритмика 6”.
- М.Б. Зацепина «Музыкальное развитие детей»

- Е.Кутузова, С.Коваленко «Ку-ко-ша» танцевально-игровое пособие для музыкальных руководителей книга 1.
- Е.Кутузова, С.Коваленко «Ку-ко-ша» танцевально-игровое пособие для музыкальных руководителей книга 2.
- Н.В. Зарецкая «Веселая карусель» Игры, танцы, упражнения для детей.
- Н.В. Зарецкая «Танцы для детей младшего дошкольного возраста».
- Н.В. Зарецкая «Танцы для детей среднего дошкольного возраста».
- А. Ваганова «Основы классического танца» 1968 г.
- А. Ваганова «Основы классического танца» 1980 г.
- Основы классики. Методичка.
- Позы классического танца. Методичка.
- Методические указания к ведению урока народного танца.
- М.А. Козенко «Лексика белорусского народного танца».
- А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И.Бочаров «Основы характерного танца».
- В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика»
- В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»
- В.П. Коркин «Акробатика»

Для детей и родителей

- Статьи о балете. Красовская.
- И.Левченко «Балет — это моя настоящая жизнь» Воспоминания современников.
- Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 1»
- Ткаченко «Народные танцы. Часть 2»
- Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 3»
- Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 4»
- Н. Шереметьевская «Танец на эстраде»
- Н.М. Каминская «История костюма»
- Р.В. Захаржевская «История костюма»
- Ю.А. Бахрушин «История русского балета»
- Н. Вашкевич «История хореографии»
- В.И. Уральская «Рождение танца»
- Л.М. Тухбатуллина, Л.А. Сафина «Маскарадные костюмы для детей и взрослых»