

**Министерство образования Саратовской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Региональный центр допризывной подготовки молодежи  
к военной службе и военно – патриотического воспитания  
Саратовской области»**

**ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБУ ДО  
«Региональный центр  
допризывной подготовки  
молодежи»  
А.К. Гаранин  
Приказ № 554 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Путешествие в мир танца»**

Возраст учащихся: 5 – 18 лет  
Срок реализации – 6 лет

Автор - составитель:

Карамышева Наталья Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Саратов  
2023 г

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

## 1.1. Пояснительная записка.

### 1.1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Данная программа имеет **художественную направленность**, предметом изучения является **танец**.

**Танец** – вид искусства, в котором художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение.

Программа **«Путешествие в мир танца»** разработана в соответствии с требованиями:

Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

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

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

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

Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

Приказ Министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039 «О Программе развития воспитания в Саратовской области на 2021-2025 годы»;

Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,

утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816;

Письма Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора) от 08.05.2020 №02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;

Письма Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

Письма Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»;

Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

Устава ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи».

### **1.1.2. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы.**

В условиях современной социально-экономической действительности, пронизанной острыми противоречиями в обществе: в области морали, в сферах культуры и экономики, в образовании, необходимо научить ребенка делать правильный нравственный выбор, отличать хорошее от плохого, строить свою собственную жизнь по законам добра и красоты. Вот почему сегодня резко возрастает ценность и значимость художественного нравственно-эстетического образования и воспитания.

*Актуальность* данной программы обусловлена современной потребностью общества в формировании и развитии у детей практических умений и навыков в области художественно-творческой деятельности.

### **1.1.3. Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы.**

Особенностью данной программы является учебно-тематический план, рассчитанный на 6 лет обучения. Это позволяет за предусмотренное время обучения успешно достичь поставленных целей и задач.

Существующие программы танцевального направления, в основном, имеют однопрофильный характер, например: программы ансамбля классического или народного танца, программы для школ искусств. В этих программах отсутствует «многогранность» современного хореографического искусства, нет синтеза искусств.

Данная программа предусматривает использование нетрадиционных форм занятий, синтез музыки, танца и театра. Программа раскрывает организацию и методическое осмысление самых разнообразных элементов классического, народного, современного танца, танцев в стиле модерн и их использование в формировании исполнительского мастерства учащихся. В процессе обучения по программе «Путешествие в мир танца» используется рабочая тетрадь «Жизель».

Содержание программы расширяет представление детей и подростков о культуре танца, направлениях в танцевальном искусстве, подробно знакомит с определенными танцевальными стилями.

Содержание программы состоит из инновационных подходов, нестандартных идей и направлено на целостное восприятие и освоение детьми и подростками традиционного народного и современного творчества в синкретическом единстве музыки и танца.

Особенность программы заключается в том, что педагог использует креативные методики (игротанцы) и инновационное направление (пальчиковая гимнастика, самомассаж), что делает ее интересной, современной и востребованной в подростково - молодежной среде.

Ведущей идеей программы является то, что основная подача материала осуществляется через игру.

#### **1.1.4. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.**

Данная программа позволяет осуществлять следующие аспекты педагогической деятельности:

- Духовно-нравственный - формирование у детей высоконравственных ценностей, идеалов и готовности руководствоваться ими в поведении.

- Исторический – познание своих исторических корней, места и роли России в мировом процессе, понимание особенностей менталитета, нравов, обычаев, традиций народов России, героического прошлого предыдущих поколений россиян.

- Психологический– формирование высокой психологической устойчивости личности, готовности к выполнению сложных и ответственных задач.

- Профессионально-деятельностный – формирование добросовестного и ответственного отношения к труду, стремления к активному проявлению профессионально - трудовых качеств.

Программа «Путешествие в мир танца» соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, опирается на педагогические принципы:

- *Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.*

Основная задача воспитания – целостное развитие личности ребёнка,

готовность личности к дальнейшему развитию. На занятиях создаются такие условия обучения и воспитания, в которых ребенок максимально реализовал бы себя.

- *Принцип доступности и систематичности обучения.*

Образование должно быть систематично, соответствовать закономерностям личностного и интеллектуального развития ребёнка и входить в общую систему непрерывного образования. При этом, на различных этапах обучения следует учитывать особенности возраста детей и на этой основе отбирать содержание, методы, приёмы и формы работы.

- *Принцип построения программного материала «от простого - к сложному».*

Учебная и воспитательная работа строится с учетом возрастных, индивидуальных способностей детей, уровня их обученности и воспитанности. В соответствии с этим принципом преподавание материала ведётся с постепенным увеличением трудностей «от простого - к сложному», от известного к неизвестному. Педагог ориентируется на ближайшие перспективы развития ребёнка.

- *Принцип наглядности.*

Обучение строится на конкретных образцах, непосредственно воспринятых учащимися не только через зрительные, но и моторные, а также тактильные ощущения. Наглядность развивает наблюдательность и мышление, помогает более глубоко усваивать учебный материал.

- *Принцип целенаправленности.*

Суть его требований в том, что вся воспитательная и учебная деятельность, и каждая конкретная педагогическая задача подчинены решению общей цели воспитания – формированию духовно развитой творческой личности, активного созидателя.

- *Принцип психологической комфортности*

Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации. В учебном процессе создается раскованная, стимулирующая творчество атмосфера. Принцип комфортности требует опоры на внутренние мотивы, на мотивацию успешности, постоянного продвижения вперед.

- *Принцип индивидуального подхода.*

При организации работы с детьми учитываются их индивидуальные особенности: темперамент, характер, способности, склонности, мотивы, интересы. Суть этого принципа составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воспитательного действия с целью достижения оптимальных результатов учебно-воспитательного процесса по отношению к каждому ребёнку.

- *Креативный принцип.*

В процессе обучения педагог инициирует и поощряет потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций, используя творческий подход.

- *Принцип связи обучения с жизнью.*

Основная цель образования и воспитания – сделать ребёнка готовым к самостоятельной и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни. Программа предоставляет учащимся возможность участвовать в конкурсных мероприятиях различного уровня, что способствует самоутверждению и социализации детей и подростков. Для наиболее увлеченных детей, занимающихся в течение нескольких лет подряд танцами, это может быть фактором их профессиональной ориентации.

#### **1.1.5. Адресат дополнительной общеразвивающей программы.**

В реализации программы принимают участие дети и подростки 5 – 18 лет.

#### **1.1.6. Срок реализации и объём дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа рассчитана на *шесть лет обучения*.

Учебный год рассчитан на *девять календарных месяцев*.

Объём программы на весь курс обучения для одной учебной группы составляет **1224 академических часа** (25 минут, 30 минут, 45 минут)

Объём программы по годам обучения:

I год - **144 часа**

II год - **216 часов**

III год - **216 часов**

IV год - **216 часов**

V год - **216 часов**

VI год - **216 часов**

#### **1.1.7. Режим занятий.**

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для учащихся 7-8 лет, 45 минут для детей 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого 4 часа в неделю (всего 216 часов в год).

Второй год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для учащихся 7-8 лет, по 45 минут для учащихся 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого – 6 часов в неделю (216 часов в год).

Третий год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для учащихся 7-8 лет, по 45 минут для учащихся 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого – 6 часов в неделю (216 часов в год).

Четвертый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для учащихся 7-8 лет, по 45 минут для учащихся 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого – 6 часов в неделю (216 часов в год).

Пятый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для учащихся 7-8 лет, по 45 минут для учащихся 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого – 6 часов в неделю (216 часов в год).

Шестой год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (по 25 минут для детей 5-6 лет, по 30 минут для учащихся 7-8 лет, по 45 минут для учащихся 9-18 лет 45 минут) с 10-минутным перерывом, итого – 6 часов в неделю (216 часов в год).

В условиях изменения режима работы, возникающих в связи с переводом на дистанционный режим реализации дополнительной общеразвивающей программы, при необходимости, могут быть внесены коррективы в содержание дополнительной общеразвивающей программы, ее календарно-тематическое планирование, контроль и оценку результативности обучения на основании Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи к военной службе и военно-патриотического воспитания Саратовской области» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Кроме того, при необходимости, информирование обучающихся и их родителей о реализации общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий, ознакомление с расписанием занятий, графиком проведения контроля (промежуточного, итогового), ведение учета результативности образовательного процесса в электронной форме, проводится с использованием телефонной связи, смс - сообщений, видео-звонков, различных мессенджеров, сайта учреждения.

#### **1.1.8. Особенности набора учащихся в детское объединение «Восторг».**

Для обучения по программе «Путешествие в мир танца» принимаются все желающие в возрасте от 5 до 18 лет. После собеседования и тестирования (входного контроля) дети направляются для обучения в группы. Формируются разновозрастные учебные группы.

Количество обучаемых в объединении «Восторг» регламентируется СанПиН 1.2.3685-21, а также Уставом ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи к военной службе и военно-патриотического воспитания Саратовской области».

#### **1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.**

**Цель:** Создание условий для развития творческих способностей и культурной компетенции детей и подростков путём введения в хореографическое искусство, мир танца через обучение хореографии.

##### **Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Познакомить с танцевальными стилями, основами гимнастики, этикетом;
- Обучить основам классического, народного и современного танцев;
- Научить свободному и естественному движению на сцене;
- Формировать исполнительское мастерство учащихся.

#### **Развивающие:**

- Содействовать развитию музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти;
- Способствовать развитию эстетической чуткости и вкуса обучающихся;
- Содействовать развитию воображения, импровизации;
- Формировать умение понимать и принимать учебную задачу;
- Способствовать развитию деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, стремление доводить до конца начатое дело;
- Формировать умения работать в коллективе;
- Формировать выносливость к длительным двигательным нагрузкам;
- Формировать культуру поведения учащихся.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать гражданские качества личности;
- Приобщать учащихся к культурно-историческим ценностям, традициям Родины;
- Способствовать воспитанию целеустремленности, трудолюбия, индивидуальности, потребности к самовыражению в каждом ребенке;
- Способствовать овладению основами самоконтроля и самооценки;
- Содействовать воспитанию уважительного отношения к партнеру и участникам коллектива;
- Способствовать созданию условий для эффективного развития личности и профессионального самоопределения каждого обучающегося;
- Содействовать социализации учащихся посредством создания условий для участия в конкурсах детского творчества и других массовых мероприятиях.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Метапредметные:**

- уметь определять цели практической деятельности и планировать свою деятельность;
- формулировать самостоятельно для себя новые задачи в практической деятельности;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь находить смысл в любом теоретическом материале по изучаемому предмету;



- уметь использовать специальную и справочную литературу, ИКТ для поиска нужного материала;
- работать индивидуально и в группе, уметь организовать сотрудничество и совместную практическую деятельность с другими учащимися;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности.

### **Личностные:**

- осознавать принадлежность к российской культуре;
- ответственно относиться к обучению, осознавать выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе профессиональных предпочтений в области хореографии;
- иметь опыт участия в конкурсах, других коллективных мероприятиях;
- иметь готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нем взаимопонимания;
- приобретать компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе обучения.

### **Предметные:**

#### **В результате освоения программы первого года обучения учащиеся должны**

#### **ЗНАТЬ:**

- Правила внутреннего распорядка учреждения, правила нахождения в хореографическом классе;
- Правила по технике безопасности на занятиях и на выездных мероприятиях;
- Основные элементы гимнастики, партерной гимнастики, пальчиковой гимнастики (на середине);
- Основные элементы растяжки и элементы игрового стретчинга;
- Правила дыхания при растягивании;
- Основные элементы классического танца (на середине зала);
- Основные элементы русского народного танца (на середине зала);
- Понятия: музыкальный размер, такт, ритм;
- Правила самомассажа;
- Терминологию выполняемых движений.

#### **УМЕТЬ:**

- Различать быстрый и медленный темп;
- Держать интервалы, дистанцию;

- Ориентироваться в зале;
- Ритмично двигаться под музыку;
- Правильно дышать;
- Понимать связь музыки и движения.

**В результате освоения программы второго года обучения  
учащиеся должны**

**ЗНАТЬ:**

- Основные элементы гимнастики, партерной гимнастики;
- Основные элементы классического танца (станок, середина);
- Основные положения рук, ног, корпуса танца модерн;
- Основные элементы, различные направления народного танца;
- Уверенно владеть терминологией;
- Основные элементы стретчинга и йоги.

**УМЕТЬ:**

- Различать направления, перестроения танца;
- Использовать разнообразные виды движений в импровизации под музыку;
- Воспринимать лексику изучаемого стиля танца;
- Целостно воспринимать хореографическое произведение.

**В результате освоения программы третьего года обучения  
учащиеся должны**

**ЗНАТЬ:**

- Основы классического танца (станок);
- Основы народного танца (станок, середина);
- Основы танца модерн, джаз – модерн (середина);
- Начальные азы об актёрском мастерстве;
- Терминологию.

**УМЕТЬ:**

- Сценически грамотно исполнять танец, сложные танцевальные элементы;
- Творчески мыслить, художественно–интеллектуально подходить к композиции;
- Применять актёрское мастерство при исполнении танца;
- Уверенно владеть терминологией.

**В результате освоения программы четвёртого года обучения  
учащиеся должны**

**ЗНАТЬ:**

- Элементы классического танца (станок, середина);
- Элементы народно-сценического танца (станок, середина);
- Технику выполнения движений танца модерн и джаз – модерна.

**УМЕТЬ:**

- Грамотно исполнять трюковые элементы танца (народный, модерн);
- Правильно распределять силовую нагрузку;
- Исполнять танцевальные этюды (импровизация).

**В результате освоения программы пятого года обучения  
учащиеся должны**

**ЗНАТЬ:**

- Основной курс классического танца;
- Основной курс народно-сценического танца;
- Основные элементы модерна и джаз – модерна;
- Основной курс танцевальной импровизации.

**УМЕТЬ:**

- Свободно держаться на сцене;
- Самостоятельно импровизировать и применять на практике все полученные ранее знания.

**В результате освоения программы шестого года обучения  
учащиеся должны**

**ЗНАТЬ:**

- Основной курс гимнастики, партерной гимнастики;
- Основной курс модерна и джаз – модерна;
- Основные элементы акробатики;
- Основной курс танцевальной импровизации.

**УМЕТЬ:**

- Уверенно владеть терминологией;
- Грамотно исполнять трюковые элементы танца (модерн, джаз – модерн);
- Применять актерское мастерство при исполнении танца;
- Импровизировать;
- Свободно держаться на сцене.

**1.4. Содержание программы.**

## Учебно-тематический план занятий. Первый год обучения.

**Цель:** Введение в хореографию посредством формирования танцевальных умений и навыков через знакомство с классическим и русским народным танцем.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Входной контроль.	1	1	2	Опрос. Контрольные упражнения.
2	Креативная методика: – гимнастика – пальчиковая гимнастика – партерная гимнастика	6 4 6	6 4 6	12 8 12	Индивидуальный опрос. Педагогическое наблюдение.
3	Упражнения на растягивание: игровой стретчинг. Промежуточный контроль.	6	8	14	Индивидуальный опрос. Открытое занятие .
4	Дыхание при растягивании.	4	4	8	Опрос, контрольное занятие.
5	Классический танец (середина).	6	10	16	Контрольное занятие, зачет.
6	Русский народный танец (середина зала).	6	8	14	Зачет, концерт.
7	Детская импровизация.	6	6	12	Контрольное занятие
8	Самомассаж.	4	4	8	Индивидуальный опрос
9	Постановочная работа.	10	10	20	Концерт, конкурс
10	Отработка танцевальных номеров. Итоговый контроль.	6	10	16	Открытый урок.
11	Итоговое занятие.	-	2	2	Индивидуальный опрос. Контрольное занятие.
<b>ИТОГО:</b>		<b>65</b>	<b>79</b>	<b>2144</b>	

### Содержание учебно-тематического плана первого года обучения.

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с коллективом. Инструктаж по ТБ и ПБ. Обсуждение плана работы на год.

*Практическое занятие.* Упражнения на проверку чувства ритма, координации, музыкального слуха детей. Входной контроль (Приложение 3).

#### **Тема 2. Гимнастика.**

*Теория.* Основы гибкости ребенка. Гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений, благодаря подвижности в суставах. Роль гибкости в достижении пластичности и выразительности движений, в совершенствовании их техники.

Средства достижения гибкости: гимнастика, пальчиковая гимнастика — упражнения для пальцев рук, партерная гимнастика — комплекс упражнений для ног, выполняемые на полу. Партерные упражнения улучшают выворотность ног, эластичность связок и суставов, а также способствует исправлению физических недостатков и вырабатывают устойчивость. Способствуют «мышечному раскрепощению».

**Практическое занятие.** Выполнение упражнений.

Гимнастика:

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для ног и тазового пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для всего тела.
- Упражнения на выносливость (прыжки).
- Упражнение на развитие равновесия, чувства позы.

Пальчиковая гимнастика. Упражнения: «Капустка», «Комар», «Замок», «Домик», «Апельсин». (Приложение 4)

Партерная гимнастика. Включает в себя комплекс упражнений для ног на полу. (Приложение 5)

### **Тема 3. Игровой стретчинг.**

*Теория.* Знакомство с упражнениями на растяжение. Понятие «стретчинг».

Приёмы выполнения упражнений на растяжение.

**Практическое занятие.** Выполнение комплекса упражнений «Игровой стретчинг». (Приложение 6)

### **Тема 4. Дыхание при растягивании.**

*Теория.* Роль дыхания в жизнедеятельности человека. Эффективное использование дыхательных упражнений для целенаправленного очищения легких, а также для коррекции и сохранения правильной осанки.

**Практическое занятие.** Выполнение дыхательных упражнений:

- Упражнение «баллон».
- Упражнение для укрепления диафрагмы.
- Упражнение «солнце».
- Упражнение «Поллуны».

### **Тема 5. Классический танец (середина).**

*Теория.* Классический танец, как учебная дисциплина. Определение терминов «тренаж», «апломб» (устойчивость, равновесие). Роль классического танца, как танцевальной гимнастики, в выработке у

исполнителей координации, музыкальности, физической силы, прыжка, гибкости и подвижности суставов, приучающей к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

**Практическое занятие.** Выполнение упражнений:

Экзерсис на середине зала:

1. Поклон (реверанс).
2. Позиции рук, ног.
3. Понятия: en face, epaulement. Положение epaulement croise et efface.
4. Demi – plie в I, II, III позициях.
5. Battement tendu:
  - 1) с I и IV позиций вперед, в сторону, назад;
  - 2) с demi – plie по I позиции в сторону, вперед, назад.
6. Releve на полупальцах в I, II, V позициях с вытянутых ног и с demi – plie.

Allegro:

1. Tempssauté по I, II позициям.
2. Pas echarpe во II позицию.
3. Тромплинные прыжки

Танцевальные шаги:

1. Танцевальный шаг в пол.
2. Галоп.
3. Мелкий бег на носочках.
4. Шаг на полупальцах вперед.
5. Переменный ход в ритме вальса.
6. Pas польки.
7. Подскоки.

**Тема 6. Русский народный танец (середина зала).**

*Теория.* Беседа «Русский народный танец как один из древнейших видов народного искусства. История возникновения, отличительные особенности» (Приложение 7)

**Практическое занятие.** Выполнение элементов русского народного танца:

1. **Шаги:**
  - Бытовой
  - Сценический
  - Легкий шаг с носка (танцевальный)
  - Шаг на полупальцах
  - Шаг с подскоком
  - Боковой подскок;
2. **Движение головы и шеи:**

- Повороты направо, налево;
- 3. **Позиции рук:**
  - Раскрывание рук вперед, в сторону из положения на поясе;
  - Переводы рук из позиции в позицию (подготовительная, 1,2,3,4,5);
- 4. Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок – каблук»;
- 5. Вытягивание ноги с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием;
- 6. Упражнение на ориентировку в пространстве:
  - Построение в колонну по одному, пор два в пары,
  - Перестроения из колонны по одному в пары и обратно на месте и на шагах,
    - Круг, сужение и расширение круга,
    - «воротца»,
    - «змейка»,
    - «улитка»;

Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу.

### **Тема 7. Детская импровизация.**

*Теория.* Упражнения для развития навыка импровизации. Часть этих упражнений можно делать и одному, другие с партнером или в составе группы. При регулярном выполнении этих движений можно быстро развивать способность импровизировать в танце. С этих упражнений можно начинать, либо наоборот заканчивать занятия танцами.

**Практическое занятие:** Выполнение танцевальных движений:

1. **Медленное движение.** Начинается с движений очень маленькой амплитуды, можно просто раскачиваться из стороны в сторону, перенося равновесие с одной ноги на другую. Необходимо почувствовать, как движение зарождается глубоко в теле. Затем нужно постепенно увеличивать амплитуду движения, используя все больше пространства. Плавные движения позволяют ментально исследовать собственное тело и рождают бесчисленное множество форм комбинаций. Этим упражнением можно начать танцевальное занятие, что позволит подготовить мышцы и суставы к более серьезным нагрузкам;

2. **«Следи за мной».** Движение выполняется в группе. Один танцор начинает произвольно двигаться, все остальные участники повторяют движения ведущего. Через некоторое время ведущий меняется. Каждый участник может побывать в роли ведущего. Это упражнение — отличный

способ не только научиться быстро схватывать новые танцевальные движения, но и копировать манеру исполнения других танцоров.

### **Тема 8. Самомассаж.**

*Теория:* Сведения о самомассаже. Правила применения самомассажа. Методы самомассажа: поглаживание, расширение, разминание, вибрация, пассивно — активные движения.

*Практическое занятие:* Выполнение разных видов самомассажа: стопы; икроножных и берцовых мышц; мышц бедра; ягодиц и поясницы; предплечья и плеча; трапецевидной мышцы, шеи и головы. (Приложение 8)

### **Тема 9. Постановочная работа.**

*Теория:* Постановка отдельных концертных номеров для достижения органической связи танца и мастерства. Прослушивание музыки разных танцевальных направлений, ритмов и темпов, знакомство с элементами стиля (современный, эстрадный, стилизованный).

*Практическое занятие:* Изучение отдельных движений, составление танцевальных композиций из этих движений.

### **Тема 10. Отработка танцевальных номеров.**

*Практическое занятие:* Отработка четкости и точности выполнения танцевальных элементов под музыку и без музыки, добиваясь синхронности движений, выразительности исполнения танца в целом. Участие в концерте, конкурсе.

### **Тема 11. Итоговое занятие.**

*Практическое занятие:* Демонстрация приобретённых танцевальных умений и навыков, подведение итогов. Индивидуальный опрос и проверка уровня развития учащихся за учебный год.

*Итоговый контроль:* Индивидуальный опрос. Контрольное занятие.

## **Учебно-тематический план занятий. Второй год обучения.**

**Цель:** Создание условий для развития личности ребёнка через приобретение учебных компетенций в процессе развития умений и навыков в освоении классического и русского народного танцев, а также знакомства с основными элементами танца модерн.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Опрос, тестирование
2	Креативная методика: – гимнастика	6	14	20	Индивидуальный опрос.



	– партерная гимнастика	6	14	20	Педагогическое наблюдение. Конкурс.
3	Упражнение на растягивание: – стретчинг – йога	6 6	14 14	20 20	Педагогическое наблюдение.
4	Танцевальная импровизация.	6	20	26	Контрольное занятие. Промежуточный контроль.
5	Модерн танец: – основные элементы – беседа «Истоки танца модерн»	4 2	10 -	14 2	Зачет, открытое занятие для родителей.
6	Русский народный танец: -элементы на середине	10	20	30	Зачет, контрольное занятие.
7	Классический танец (середина)	6	14	20	Индивидуальный опрос.
8	Постановочная работа	6	14	20	Поставленный номер
9	Отработка танцевальных номеров. Итоговый контроль.	6	14	20	Отчетный концерт «День открытых дверей»
10	Итоговое занятие	-	2	2	Индивидуальный опрос, контрольное занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>65</b>	<b>151</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана второго года обучения.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж по ТБ и ПБ. Беседа. Обсуждение плана работы на год. Беседа «Как я провел лето».

*Практическое занятие:* Анкетирование, тестирование, проверка пройденного материала (Приложение 9).

#### **Тема 2. Гимнастика.**

*Теория.* Овладение сложной и тонкой координацией движений, умение передавать не только общий характер упражнений, но и их детали.

*Практическое занятие:* Выполнение упражнений:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для ног и тазового пояса.
3. Упражнения для туловища и шеи.
4. Упражнения для всего тела.
5. Прыжки.
6. Упражнения на развитие равновесия.

#### Партерная гимнастика.

1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
2. «Лягушка», «Рыбка», «Складочка», «Мостик», «Корзиночка».

3. «Лодочка», «Березка», «Кошечка».
4. Махи ногой.
5. Шпагаты.
6. «Солнышко».

### **Тема 3. Стретчинг.**

*Теория.* Приёмы растягивания при помощи опоры. Особенности выполнения элементов йоги.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений на растягивание: для спины, для ног и брюшного пресса, для рук (Приложение 10).  
Выполнение элементов йоги:

1. Поза «стула».
2. Поза «воина» (менять ноги).
3. Поза «доски».
4. Поза «кобры».
5. Поза «собаки, смотрящей вниз».

Проделать все упражнения одно за другим. Повторять весь комплекс 3-5 раз.

### **Тема 4. Танцевальная импровизация.**

*Теория.* Беседа «Определение импровизации. Особенности импровизации в танце.» (Приложение 11).

**Практическое занятие:** Выполнение импровизаций:

1. Сольная импровизация – индивидуальный танец. Изучение центра тела; механизмов и динамики движения; изменения формы тела в движении; движения в пространстве.

2. Дуэтная импровизация – танец вдвоём. Приобретение умения танцевать без постоянного контакта в руках, но при этом подстраиваться или танцевать в контрасте; меняться ролями в процессе танца.

3. Приобретение навыков парного взаимодействия.

### **Тема 5. Модерн танец.**

*Теория.* Беседа «Определение и история возникновения танцевального течения «Модерн». Основные принципы новой хореографической школы: отказ от канонов; воплощение новых тем и сюжетов с помощью оригинальных танцевально-пластических средств; физическое развитие исполнителя.» (Приложение 12).

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений в партере.

Упражнения в партере:

1. Проработка положений ног – flex, point
2. Проработка положений корпуса – contraction, release.
3. Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point).

Упражнения на середине зала:

1. Основные позиции ног в джаз – танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

2. Основные позиции рук в джаз – танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
3. Изолированная работа головы в положении стоя.
4. Изолированная работа плеч в положении стоя.
5. Изолированная работа рук в положении стоя.
6. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
7. Изолированная работа бедер в положении стоя.

### **Тема 6. Русский народный танец.**

*Теория.* Характерная особенность исполнения русского народного танца. Приёмы исполнения.

**Практическое занятие:** Выполнение характерных элементов русского народного танца.

1. Русский поклон:
  - Простой поклон на месте;
  - С выходом;
  - Простой поклон с шагами вперед и отходом назад.
2. Шаги:
  - Шаг с притопом;
  - Шаг с переступанием;
  - Русский переменный ход вперед и назад с руками;
  - Боковой русский ход «припадание».
3. Движения для ног:
  - «гармошка»;
  - «елочка».
4. «Ковырялочка» с тройным притопом.
5. «Моталочка».
6. Дробные выстукивания:
  - Дробная дорожка.
7. Подготовка к «веревочке».
8. Упражнения на ориентировку в пространстве:
  - Перестроение из одного круга в два;
  - Перестроение из колонны по одному в колонну по три (тройки и «корзиночка»);
  - Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки, «плетень»);
  - «звездочка».

### **Тема 7. Классический танец.**

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений:

Экзерсис у станка.

1. Позиции ног – I, II, III, V.
2. Позиции рук – подготовительное положение, I, II, III.
3. Demi – plie в I, II, III, V позициях (лицом к станку).
4. Battement tendu:
  - по I позиции в сторону, вперед, назад;

- с demi – plie по I позиции в сторону, вперед, назад;
- по V позиции, с demi – plie по V позиции в сторону, вперед, назад;
- с опусканием пятки во II позицию, с demi – plie во II позицию без перехода с опорной ноги.

5. Passé par terre– проведение ноги вперед и назад через I позицию.

Понятие направлений en dehors et en dedans.

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

7. Battement tendu jete:

- по I и V позициям в сторону, вперед, назад;
- с demi – plie в I и V позицию в сторону, вперед, назад;
- rigues в сторону; вперед, назад (по усмотрению).

8. Положение ноги sur le cou – de – pied.

9. Battement frappes в сторону носком в пол.

10. Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног, с demi – plie.

11. Grand battement jete с I позиций вперед, в сторону, назад.

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

Экзерсис на середине зала.

1. Demi – plie, releve по I, II, V.

2. Battement tendu:

- с demi – plie во II позицию с переходом с опорной ноги.

3. Battement tendu jete .

4. Port de bras

5. Вращение на 2 – х ногах в V позиции на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало).

Allegro.

1. Petit changement de pieds.

2. Pas echarpe на II и V позицию с окончанием на одну ногу, другая – в положении sur le cou – de – pied вперед или назад.

### **Тема 8. Постановочная работа.**

*Теория.* Постановка отдельных концертных номеров для расширения кругозора детей. Прослушивание музыкального материала, просмотр видеоматериала для наглядности.

**Практическое занятие:** Знакомство с элементами стиля (классический, народный), изучение отдельных движений, составление танцевальных композиций из этих движений.

### **Тема 9. Отработка танцевальных номеров.**

*Теория.* Повторение теоретического объяснения по выполнению танцевальных элементов в разучиваемых номерах.

**Практическое занятие:** Работа над четкостью и точностью выполнения танцевальных элементов под музыку и без музыки, под счет, синхронностью движений, рисунков, выразительностью исполнения танца в целом.

### **Тема 10. Итоговое занятие.**

**Итоговый контроль.** Показ выученного материала. Подведение итогов. Индивидуальный опрос и проверка уровня развития учащихся за учебный год.

## **Учебно-тематический план занятий. Третий год обучения.**

**Цель:** Создание условий для развития личности ребёнка через приобретение учебных компетенций в процессе развития умений и навыков в освоении классического, русского народного танцев, танца модерн, освоения упражнений *entournant* на середине, а также знакомства с основными элементами эстрадного танца.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос.
2	Партерная гимнастика	6	14	20	Контрольное занятие, зачет
3	Танцевальная импровизация	6	14	20	Зачет, контрольное занятие.
4	Классический танец: – станок – середина	6	14	20	Индивидуальный опрос.
		6	14	20	
5	Народно-сценический танец: – станок – середина	6	14	20	Индивидуальный опрос.
		6	14	20	
6	Стили: – модерн (партер) – джаз-модерн (середина)	6	14	20	Контрольное занятие, зачет.
		6	14	20	
7	Постановочная работа.	8	20	28	Концерт, конкурс
8	Отработка танцевальных номеров.	6	18	24	Концерт, конкурс
9	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	-	2	2	Индивидуальный опрос, контрольное занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>65</b>	<b>151</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Тестирование за пройденный материал (Приложение 13)

**Практическое занятие:** Исполнение свободной импровизации под музыку различных стилей на основе знаний, умений и навыков, полученных на втором году обучения. Сообщение учащихся на тему «Мой любимый стиль танца» с дальнейшим анализом.

## **Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений партерной гимнастики:

1. Одновременное вытягивание и сокращение стоп.
2. Поочередное вытягивание и сокращение стоп.
3. Круговые движения стопами по часовой и против часовой стрелки.
4. «Лягушка» (сидя, лежа на спине, на животе) – упражнение для развития выворотности ног в тазобедренных суставах.
5. «Рыбка», «складочка», «мостик» (стоя на руках, на локтях, с поднятием прямой ноги), «тюлень», «корзиночка» - упражнения для развития гибкости, позвоночника.
6. Упражнения для укрепления брюшного пресса, развитие выносливости:
  - «Уголок», «велосипед», «стрелочки», повороты;
  - «Лодочка», «березка», «кошечка»;
  - Махи ногой на 90°°градусов°°лежа на спине вперед, лежа на боку в сторону, стоя на руках и коленях назад (прямой и согнутой ногой);
  - Продольный шпагат на правую и левую ногу;
  - Поперечный шпагат.

## **Тема 3. Танцевальная импровизация.**

**Практическое занятие:**

1. Сольная импровизация – индивидуальный танец, изучаем центры тела, механизмы и динамику движения, изменения формы тела в движении, движение в пространстве; учимся лучше чувствовать свое тело.
2. Дуэтная импровизация – учимся танцевать без постоянного контакта в руках, использовать и другие центры, подстраиваться или танцевать в контрасте, меняться ролями в процессе танца; учимся вниманию друг к другу.
3. Парная импровизация – улучшаем навыки парного взаимодействия.

## **Тема 4. Классический танец.**

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений:

Экзерсис у станка.

Demi – plie, grand – plie, releve по I, II, V, IV позиции;

- 1 Battement tendu:
  - double

- с demi – plie во II позицию и в IV позицию без перехода, позже с переходом с опорой ноги;
- 2 Battement tendu jete по V позиции:
  - rigues (вперед, в сторону, назад)
  - с demi – plie;
- 3 Rond de jambe par terre en dehors et en dedans:
  - на demi - plie
  - demi – rond на 45;
- 4 Battement fondu на 45: с plie – releve на всей стопе;
- 5 Battement frappes et battement double frappes (носком в пол, позднее на 45);
- 6 Petits battement sur le cou – de – pied;
- 7 Pas coupe на всю стопу и на полупальцах;
- 8 Pas tombe на месте, другая нога - в положении sur le cou – de – pied;
- 9 Grand battement jete:
  - pointes (по усмотрению)
  - во всех позах;
- 10 1 и 3-е ported bras как заключение к различным упражнениям; позже, изученные port de bras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок вперед, назад.

Экзерсис на середине зала:

Упражнения исполняются en face: на всей стопе:

- 1 Demi – plie, releve по I, II, V позиции.
- 2 Battement tendu: в маленьких и больших позах.
- 3 Battement tendu jete в маленьких и больших позах.
- 4 Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- 5 Rond de jambe par terre.
- 6 4 port de bras в V позиции.
- 7 Вращение на 2 – х ногах в V позиции:
  - полуповороты с переменной ног
  - на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало).

Allegro:

- 1 Petit changement de pied: en tournant на  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ .
- 2 Pas de basque.
- 3 Sissonne simple en face.
- 4 Petit pas jete en face.

**Тема 5. Народно-сценический танец.**

*Теория.* Познакомить с движениями у станка. Дать терминологию народно-сценического танца. Построение движений на середине в более сложные комбинации. Ознакомление с элементами русского танца (Приложение 14)

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений:

1. Знакомство с позициями ног:
  - Пять прямых;
  - Пять свободных;

- Две закрытые.
- 2. Знакомство с позициями рук;
- 3. Поклон народный:
  - С шагами вперед и назад;
  - С port de bras;
- 4. Шаги:
  - Шаг с каблука,
  - Приставной с demi – plie (по 1 прямой позиции),
  - Шаркающий шаг носком, каблуком,
  - Переменный ход с притопом вперед и назад,
  - Закрепление припадания,
  - Танцевальный бег с «моталочкой».

#### Упражнения у станка:

- 1 Подготовка к началу движения (preparation),
- 2 Приседания по 1, 2, 3 открытым позициям,
- 3 Переводы ног из позиции в позицию:
  - С полуприседанием в исходной позиции;
  - Выведение ноги: носок, каблук, носок из 1, 2 и 5 открытых позиций вперед, в сторону и назад;
- 4 Маленькие броски вперед, в сторону и назад по 1, 3 и 5 открытым позициям:
  - С одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание;
  - С полуприседанием на опорной ноге;
- 5 Подготовка к «веревочке» в открытом положении на всей стопе;
- 6 Зигзаги стопы из открытой позиции, позднее с demi – plie.

#### Упражнения на середине зала:

- «Веревочка» простая;
- «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом;
- «Моталочка» с продвижением;
- «Падебаск» в характере русского танца;
- Вращение. Подготовка к tour по VI позиции с подъемом рабочей ноги к колену;
- Польша на месте, вокруг себя и с продвижением вперед, назад.

### **Тема 6. Модерн – танец.**

*Теория.* Знакомство с основными направлениями стиля Животные – их образы в природе, изображения средствами хореографии.

**Практическое занятие:** Закрепление разученных танцевальных элементов.

Работа над четкостью и синхронностью выполнения упражнений.

#### Упражнения в партере:

- 1 Проучивание battement tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена в положении лежа;
- 2 Подъем ног на 90 из положения лежа (стопы – point);
- 3 Grand battement вперед (лежа на спине);



4 Grand battement в сторону (лежа на боку).

Джаз – модерн:

4. Проучивание новых понятий – крест, квадрат.

5. Акробатические элементы:

– Мостик из положения стоя,

– Кувырки вперед, назад,

– Перекаты.

6. Шоссе.

7. Pas de chat.

8. Импровизации как практическая работа; изображение животных средствами хореографии.

**Тема 7. Постановочная работа.**

*Теория.* Постановка сольных, массовых концертных номеров, просмотр видеоматериала, прослушивание музыкального материала, отбор подходящей музыки.

*Практическое занятие:* Знакомство с элементами эстрадного стиля, изучение отдельных движений, составление танцевальных композиций из этих движений.

**Тема 8. Отработка танцевальных номеров.**

*Теория.* Отработка танцевальных номеров для самосовершенствования на сцене. Правила и приёмы.

*Практическое занятие:* Работа над четкостью, синхронностью, точностью выполнения танцевальных элементов; формирование чувства коллективности.

**Тема 9. Итоговое занятие.**

*Итоговый контроль:* Показ выученного материала, подведение итогов, проверка уровня развития учащихся за учебный год.

**Учебно-тематический план занятий.**

**Четвёртый год обучения.**

**Цель:** Создание условий для развития личности ребёнка через закрепление и отработку полученных знаний, умений и навыков; совершенствование чистоты, свободы и выразительности исполнения с использованием более сложных сочетаний танцевальных движений, а также знакомства с танцевальным стилем «Джаз-модерн».

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Опрос
2	Классический танец: – станок – середина	6	14	20	Контрольное занятие
		6	14	20	
3	Народно-сценический танец:	6	14	20	Контрольное занятие

	– станок – середина	6	14	20	
4	Растяжка.	10	16	26	Контрольное занятие
5	Танец модерн: – станок, середина.	10	20	30	Индивидуальный опрос, зачет
6	Джаз-модерн (середина).	10	14	24	Индивидуальный опрос
7	Постановочная работа.	12	14	26	Поставленный номер
8	Отработка танцевальных номеров.	10	16	26	Концерт, конкурс
9	Итоговое занятие.	-	2	2	Индивидуальный опрос, контрольное занятие
	<b>Итого:</b>	<b>77</b>	<b>139</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана четвёртого года обучения.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж по ТБ и ПБ. Беседа. Обсуждение плана работы на год. Проверка знаний за прошедший год.

*Практическое занятие:* Опрос учащихся по терминологии предмета изучения с демонстрацией.

#### **Тема 2. Классический танец.**

*Теория.* Способы достижения точности и чистоты исполнения; закрепления устойчивости, развития координации, достижения выразительности танцевальных поз.

*Практическое занятие:* Выполнение упражнений:

Экзерсис у станка.

- 1 Demi – plie с port de bras на полупальцах;
- 2 Battement tendu;
- 3 Battement tendu jete по V позиции: balancoir.
- 4 Demi-rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi – plie.
- 5 Battement fonduna 45:
  - doublena все стопе и на полупальцах;
  - с plie – releve et rond de jambe на 45 en face.
- 6 Battement frappes et battement double frappes:
  - на полупальцах;
  - с окончанием в demi – plie.
- 7 Battement releve lents et battement developpe во всех позах:
  - developpe passes;
  - 3 – e port de bras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.

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

9 Preparation к pirouette sur le cou – de – pied en dehorset en dedans с V позиции.

10 Pirouette с V позиции en dehorset en dedans.

11 Grand battement jete: - pointe; - с passé par terre.

#### Экзерсис на середине зала.

1. Маленькое адажио (обращается внимание на плавность, четкость, выразительность).

2. Demi – rond de jambe par terre на стопе.

3. Pas tombe, pas coupe (на стопе).

4. Pas de bourree с переменной ног.

5. Pas chasse.

6. Pas de basgue и balance.

#### Allegro.

1. Temp ssauté по V позиции с передвижением вперед, в сторону, назад.

2. Petit changement de pied.

3. Pas echappe на II позицию, по  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  оборота.

4. Pas assemble с продвижением en face.

5. Petit pas jete с продвижением.

6. Pas de chat.

7. Sissonne fermer.

8. Sissonne ou verte на 45 во всех направлениях.

### **Тема 3. Народно-сценический танец.**

*Теория.* Приёмы разучивания элементов танца у станка. Усложнение упражнений, требующих координации и силовой нагрузки. Добавление перегибания корпуса, полуповоротов, прыжков с одной ноги на другую.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений:

#### Упражнения у станка.

1. Маленькие и большие приседания по 1, 2, 3, 5 позициям.

2. Упражнения на развитие подвижности стопы:

– Перевод стопы с носка на каблук, с каблука на носок (в разных направлениях);

– В сочетании с demi – plie на опорной ноге;

– В сочетании с passé par terre (по 1 свободной позиции).

3. Маленькие броски вперед, в сторону, назад:

– С demi – plie на опорной ноге;

– С одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание.

4. Круговые движения ноги по полу и по воздуху:

– Носком и на каблук до стороны;

– В сочетании с pas par terre.

5. Упражнения с ненапряженной стопой:

- Мазки от себя;
- Мазки к себе по 3 и 1 прямой позиции;
- В сочетании с притопом.
- 6. Подготовка к веревочке:
  - Перевод ноги спереди – назад;
  - Перевод ноги сзади – вперед (обратная);
  - С заворотом бедра работающей ноги и разворотом бедра.
- 7. Зигзаги:
  - По 1 позиции;
  - Через II позицию;
  - С рlie в конце разворота стопы.
- 8. Низкие развороты колена с раскрытием ноги на 45.
- 9. Большие броски по V позиции на 90 и выше:
  - В сочетании с притопами.
- 10. Растяжка из 1 прямой позиции в полуприседание и полное приседание, стоя лицом к станку, боком.
- 11. Дробные выстукивания:
  - Всей стопой в сочетании 2 – х ритмов (четвертями и восьмыми);
  - «Ключ»;
  - «Трилистник».

Упражнение на середине зала.

1. Шаги:
  - Бытовой шаг с притопом;
  - Шаркающий шаг каблуком и носком по полу с приседанием;
  - Переменный шаг вперед и назад с притопом и фиксацией одной ноги около икры другой;
    - Боковое приседание с двойным ударом полупальцами сзади опорной ногой;
    - Шаг на полупальцах с «молоточками».
2. Движения ног:
  - «моталочка» с подскоком и скрещиванием голени перед рабочей ногой;
  - «веревочка» с двойным ударом полупальцами и простая с поочередными переступаниями;
    - «ковырялочка».
3. Дробные движения:
  - Простая дробь на месте;
  - Тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед;
    - Дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

**Тема 4. Растяжка.**

Теория: Актуализация знаний об упражнениях на растяжку. Роль тренинга в овладении умениями и навыками. Особенности упражнений на растяжку.

Значение растяжки для приобретения танцевальных компетенций.  
Демонстрация упражнений на растяжку.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений на растяжку.  
(Приложение 10).

Контрольное занятие.

### **Тема 5. Модерн.**

*Теория:* Актуализация знаний по танцу модерн. Проучивание движений у станка с осложнением. Акцент на изолированную работу отдельных частей тела. Демонстрация приёмов выполнения танцевальных движений.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений:

Упражнения у станка.

1. Demi – plie по II, IV, V позициям.
2. Grand plie по II, IV, V позициям.
3. Battement tendu вперед, в сторону, назад, с разворотом на 180.
4. Battement tendu jete в комбинациях с plie, releve.
5. Rond de jambe par terre с passé an dehors at an dedans.

Упражнения на середине зала.

1. Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.
2. Паховые и боковые растяжки.
3. Flatback в сторону, вперед в сочетании с работой рук.
4. Кросс.
5. Flatstep в чистом виде, в plie.
6. Temp sauté по точкам, в комбинации с правой и левой ногами по точкам.

### **Тема 6. Джаз – модерн.**

*Теория:* Сведения о танцевальном стиле «Джаз – модерн». Особенности стиля. Приёмы исполнения с акцентом на середине зала.

**Практическое занятие:** Овладение новым стилем, новой техникой исполнения. Выполнение упражнений:

1. Разогрев.

- у станка;
- на середине;
- в партере.

Последовательность выполнения:

- Стопа у ахилл;
- Коленный сустав;
- Тазобедренный сустав;
- Позвоночник.

2. Кросс. (шаги, вращения падения, прыжки, перекаты на полу).

### **Тема 7. Постановочная работа.**

*Теория.* Разработка эскиза костюмов, подбор музыкального материала.

**Практическое занятие:** Ознакомление с танцевальными комбинациями под счет, отработка под музыку.

### **Тема 8. Отработка танцевальных номеров.**

*Теория.* Словесный разбор каждого движения под счет, под музыку.

**Практическое занятие:** Отработка четкости, синхронности движений, пластичности отдельных частей тела (рук, корпуса)

**Тема 9. Итоговое занятие.**

**Итоговый контроль.** Показ выученного материала, подведение итогов, индивидуальный опрос и проверка уровня знаний учащихся за учебный год.

### **Учебно-тематический план занятий. Пятый год обучения.**

**Цель:** Создание условий для развития личности ребёнка через закрепление и отработку полученных за 4 года обучения знаний, умений и навыков; совершенствование чистоты, свободы и выразительности исполнения с использованием более сложных сочетаний танцевальных движений.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Опрос.
2	Партерная гимнастика.	6	10	16	Индивидуальный опрос.
3	Акробатика.	6	14	20	Контрольное занятие, зачет.
4	Танцевальная импровизация.	6	14	20	Зачет.
5	Классический танец: - середина.	10	14	24	Индивидуальный опрос.
6	Народно-сценический танец (станок).	10	14	24	Индивидуальный опрос.
7	Джаз-модерн.	8	16	24	Зачет, индивидуальный опрос.
8	Модерн танец (середина).	8	16	24	Контрольное занятие, зачет.
9	Постановочная работа.	10	24	34	Поставленный номер.
10	Отработка танцевальных номеров.	10	16	26	Концерт, конкурс
11	Итоговое занятие. <b>Итоговый контроль.</b>	-	2	2	Индивидуальный опрос, контрольное занятие.
<b>Итого:</b>		<b>75</b>	<b>141</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана пятого года обучения.**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Беседа с просмотром видеоматериалов на тему «Наш великий балет» (с обобщением).

**Практическое занятие:** Свободная импровизация под музыку в стиле модерн на тему «Нарисуй свое имя танцем».

## **Тема 2. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Актуализация знаний упражнений партерной гимнастики. Беседа, демонстрация упражнений:

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений (Приложение 15).

## **Тема 3. Акробатика.**

*Теория.* Сведения об усложненной форме гимнастики, позволяющей усовершенствовать умения и навыки учащихся (Приложение 16)

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений: стойка, равновесие, стойка на груди, стойка на руках, мост, шпагат, перекаты, кувырки.

## **Тема 4. Танцевальная импровизация.**

*Теория:* Актуализация знаний об импровизации танца. Особенности танцевальных стилей. Виды импровизаций: сольная, дуэтная, парная.

**Практическое занятие:** Выполнение импровизаций:

- сольной (модерн, джаз – модерн).
- дуэтной (народная, модерн).
- парной (contemporary, эстрада).

## **Тема 5. Классический танец.**

*Теория.* Ознакомление с техникой исполнения tours в больших позах, с большими прыжками.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений:

Экзерсис на середине зала.

1. Маленькое adagio (обращается внимание на плавность, выразительность, четкость).
2. Demo – rond de jambe par terre на стопе.
3. Pas tombe, pas coupe (на стопе).
4. Pas de bourree с переменной ног.
5. Pas chasse.
6. Pas de basque и balance.

Allegro.

1. Temp ssauté по V позиции с передвижением вперед, в сторону, назад.
2. Petit changement de pied.
3. Pas echarpe на II позицию, по  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  оборота.
4. Pas assemble с продвижением en face.
5. Petit pas jete с продвижением.
6. Pas de chat.
7. Sissonne fermer.
8. Sissonne ou verte на 45 во всех направлениях.

## **Тема 6. Народно-сценический танец.**

*Теория.* Особенности народно-сценического танца. Виды движений. Акцентирование на развитие координации, отработке техники движения. Последовательность самостоятельной работы учащихся над исполнением.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений:

Экзерсис у станка.

1. Сочетания двух видов полуприседаний по 1, 2, 3, 4, 5 открытым позициям.
2. Перевод ноги с носка на каблук:
  - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону;
  - с поворотом ноги в закрытое положение в сторону с полуприседанием.
3. Маленькие броски:
  - а) сквозные по 1 открытой позиции (balancoirs);
  - б) со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании с ударом (pique) носком и каблуком.
4. Круговое скольжение по полу:
  - а) ребром каблука около опорной ноги;
  - б) носком или ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в сторону или назад;
  - в) «восьмерка» по полу с полуприседанием.
5. Низкие и высокие развороты колена на 45° и 90°:
  - а) на всей стопе;
  - б) с подъемом на полупальца;
  - в) с наклоном корпуса в координации с движением руки.
6. Подготовка к «веревочке»:
  - а) с выносом ноги на каблук вперед и в сторону;
  - б) в сочетании с ковьярочкой;
  - в) на полупальцах с заворотом и разворотом колена;
  - с) с двойным ударом полупальцами.
7. Высокие развертывания ноги на 90° с двойным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в стороны и назад:
  - а) плавное
  - б) резкое в координации с движением руки.
8. Мазки по полу и по воздуху «от себя» и «к себе» с двойными мазками во всех направлениях.
9. Большие броски полукругом на всей стопе:
  - а) с проведением ноги через 1 – ю открытую позицию;
  - б) с увеличением размаха и опусканием на колено.
10. Дробные выстукивания в характере различных национальных танцев.

### **Тема 7. Модерн – танец.**

*Теория.* Соединение движений одного центра с шагами. Все движения разложены на ритмический рисунок; смещенный ритм. Приёмы исполнения. Демонстрация танцевальных движений.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений.

Упражнения на середине зала:

1. Разминочная часть урока (партер).
2. Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции.
3. Упражнения свингового характера.
4. Упражнения для расслабления позвоночника.
5. Проработка движений: dropи swing roll down и roll up.



6. Трехшаговый поворот:
  - а) по прямой;
  - б) с пируэтом по прямой;
  - в) с пируэтом по диагонали.
7. Пируэты:
  - а) на 180\* со II позиции; IV позиции;
  - б) на 360\* со II, IV позиции.
8. Flat step:
  - а) в сочетании с работой плеч;
  - б) в сочетании с «восьмеркой» тазом.
9. Grand battement с двумя шагами по диагонали.

### **Тема 8. Элементы джаз – модерн.**

*Теория.* Особенности танцевального стиля джаз – модерн. Элементы танца в стиле джаз – модерн. Упражнения stretch – характера в различных позах и положениях.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений:

Упражнения на середине зала.

1. Проучивание основных шагов (простого и тройного).
2. Скольжение.
3. Выталкивающие и вращательные движения бедер.
4. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.
5. Круговые и вертикальные движения плеч.
6. Работа рук:
  - а) «круты»;
  - б) хлопки;
  - в) вращения.
7. Дискленд и свинг.
8. Кросс.

### **Тема 9. Постановочная работа.**

*Теория.* Прослушивание музыки.

**Практическое занятие:** Изучение отдельных движений, комбинаций. Постановка концертных номеров, подтанцовок.

### **Тема 10. Отработка танцевальных номеров.**

*Теория.* Отработка танцевальных номеров - залог уверенности, раскованности учащегося для самосовершенствования на сцене. Последовательность и приёмы отработки танцевальных номеров.

**Практическое занятие:** Работа над четкостью, синхронностью, точностью выполнения танцевальных элементов. Развитие чувства коллективности.

### **Тема 11. Итоговое занятие. Итоговый контроль.**

Показ выученного материала, подведение итогов, индивидуальный опрос.

**Учебно-тематический план занятий.  
Шестой год обучения.**

**Цель:** Создание условий для развития творческих способностей обучающихся, их творческой индивидуальности, художественного вкуса посредством обучения искусству импровизации и вовлечения в самостоятельную постановочную работу.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос.
2	Креативная методика: – гимнастика – партерная гимнастика	10 10	14 14	24 24	Индивидуальный показ, зачет.
3	Растяжка	10	14	24	Индивидуальный опрос, контрольное занятие.
4	Элементы модерна	10	10	20	Открытое занятие для родителей.
5	Джаз-модерн	14	14	28	Зачет, индивидуальный опрос.
6	Танцевальная импровизация	10	10	20	Контрольное занятие.
7	Акробатика	4	4	8	Контрольное занятие.
8	Постановочная работа	12	22	34	Поставленный номер.
9	Отработка танцевальных номеров	10	20	30	Концерт, конкурс.
10	Итоговое занятие	-	2	2	Индивидуальный опрос, контрольное занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>91</b>	<b>125</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана шестого года обучения.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж по ТБ и ПБ. Обсуждение плана работы на год.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений на внимательность, выносливость. Повторение пройденного материала за прошлый год. Выполнение импровизации на тему «Напиши свое имя движениями в стиле модерн».

#### **Тема 2. Элементы гимнастики.**

*Теория.* Способы и приёмы развития гибкости, упругости мышц, выворотности, апломба.

#### **Практическое занятие:**

1. Выполнение упражнений:

- Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

- Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
  - Растяжка ноги с опоры.
  - Прямой подъем ноги.
  - Диагональный подъем ноги (20\* внутрь).
  - Боковой подъем ноги (вдоль стены).
  - Задний подъем ноги.
  - Мах ногой прямо вперед. Выполнить 5 – 10 подходов по 10 махов.
  - Мах в сторону.
  - Мах назад.
  - Прямой и поперечный шпагаты с опоры.
2. Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса; акробатика. (Приложение 12).
  3. Выполнение комплекса «Партерная гимнастика». (Приложение 11).

### **Тема 3. Элементы растяжки.**

*Теория.* Развитие эластичности мышц. Способы и приёмы. Демонстрация.

#### ***Практическое занятие:***

Выполнение упражнений для растяжки ног. (Приложение 17).

### **Тема 4. Элементы модерна.**

*Теория.* Дальнейшее изучение стиля модерн, знакомство с более сложной техникой.

***Практическое занятие:*** Выполнение упражнений:

#### Упражнения на середине зала.

1. Flat back назад.
2. Проработка deep body bend, side stretch.
3. Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.
4. Штопорные вращения.
5. Шене по диагонали.
6. Кросс.
7. Grand battement jete по всем направлениям.
8. Этюды с использованием всех проученных движений.

### **Тема 5. Элементы джаз – модерна.**

*Теория.* Характеристика элементов джаз — модерна: движения исполняются лежа на полу и сидя с port de bras.

***Практическое занятие:*** Выполнение элементов джаз — модерна:

- 1 Изоляция.
- 2 Полиритмия и полицентрия.
- 3 Движения для позвоночника.
- 4 Торсовая работа корпуса: twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.
- 5 Комбинации (соединение спиралей, release, наклоны торса с падениями и поворотами на одной ноге).
- 6 Вращения.
- 7 Пируэты:

- а) со II позиции на 180\*, 360\*, 720\*;
- б) из IV позиции на 180\*, 360\*, 720\*;
- в) по кругу.
- 8 Кросс.
- 9 Шаги:
  - а) с координацией 3, 4 и более центров;
  - б) с использованием contraction, release.

### **Тема 6. Танцевальная импровизация.**

*Теория:* Актуализация знаний об импровизации танца. Особенности танцевальных стилей. Виды импровизаций: сольная, дуэтная, парная.

*Практическое занятие:* Выполнение импровизаций:

- сольной (модерн, джаз – модерн).
- дуэтной (народная, модерн).
- парной (contemporary, эстрада).

### **Тема 7. Акробатика.**

*Теория:* Актуализация сведений об усложненной форме гимнастики, позволяющей усовершенствовать умения и навыки учащихся.

#### 1. Стойки.

Стойки на лопатках – упражнения, укрепляющие мышцы спины и рук и подводящие к выполнению стоек на голове и руках.

Последовательность разучивания:

- а) согнув ноги, прямая,
- б) прямая с опорой о пол, без опоры.

Указания к выполнению:

- Стойки выполняются на полу перекатом назад.
- Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.
- Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.
- В стойке согнув ноги колени слегка разведены.

#### 2. Равновесия.

Равновесия – упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Акробатами используется в вольных упражнениях, парных и в групповых пирамидах.

Последовательность разучивания:

- а) высокое равновесие,
- б) равновесие,
- в) равновесие высоко подняв ногу.

Указания к выполнению:

- Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед.
- Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.
- Руки в стороны, лопатки соединены.

- Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.

Удерживать равновесия в акробатических упражнениях следует по 3 – 4 сек. С целью совершенствования увеличивайте время удержания до 10 – 20 сек., выполняйте равновесия с закрытыми глазами, стоя на носке.

3. Стойка на груди – упражнение, укрепляющее, мышцы туловища, шеи, рук; служит подводящим к выполнению стоек на предплечьях.

Указания к выполнению:

Стойку выполняйте из упора лежа прогнувшись перекатом вперед. Во время изучения удерживайте стойку в наиболее удобном положении, постепенно прогиб увеличивайте. Опирайтесь о пол выпрямленными или слегка согнутыми руками, ладони вниз.

4. Стойки на руках – упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища. Выполняются в вольных, парных и групповых упражнениях всех спортивных разрядов.

Последовательность разучивания:

- а) полустойка,
- б) стойка махом,
- в) стойка толчком,
- г) стойка полушпагатом.

Указания к выполнению:

- Руки на ширине плеч, пальцы вперед, разведены и слегка согнуты.  
- Полустойка выполняется с опорой коленями о локти как основное подводящее упражнение для освоения балансирования кистями.

- Удерживать 10 – 15 сек.

- В стойке тело вертикально закреплено, колени выпрямлены, носки оттянуты, смотреть на кисти.

- Стойка махом выполняется после широкого шага вперед махом одной и толчком другой ноги; руки ставятся на расстоянии шага от ноги.

- Стойка толчком изучается из упора присев, руки на расстоянии полушага от ног. Выпрямлять ноги рекомендуется только тогда, когда вы научитесь удерживать стойку с согнутыми ногами 1 – 2 сек.

Для самостраховки начинайте изучать стойки у стены. В дальнейшем научитесь при падении поворачиваться на 180° и вставать на одну ногу.

Стойку можно считать освоенной, если вы удерживаете не менее 3 – 4 сек. в каждой попытке. С целью совершенствования доводите время удерживания до 10 – 15 сек.

### 5. Мосты.

Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

Последовательность разучивания:

- а) мост из положения лежа на спине,
- б) мост стоя на коленях,
- в) мост наклоном назад.

Указания к выполнению:

- Ноги и руки поставьте на ширине плеч (опирайтесь на всю ступню и кисть).
- При выполнении стремитесь полностью выпрямить ноги и перевести вес тела на руки.
- Первое время повторяйте мост 3 – 5 раз. При отсутствии болевых ощущений постепенно увеличивайте количество до 8 – 12 – ти, чередуя мосты с наклонами вперед, кувырками и стойками.
- При выполнении моста наклоном назад, слегка согните ноги, уведите бедра вперед. Это позволит замедлить наклон и поставить руки ближе к ногам. Затем ноги следует выпрямить. Вставание выполняйте за счет передачи веса тела на ноги, уведения бедер вперед и толчка руками.

**Практическое занятие:** Выполнение упражнений: стойка, равновесие, стойка на груди, стойка на руках, мост.

### **Тема 8. Постановочная работа.**

*Теория.* Постановка сольных номеров в любом стиле, просмотр видеоматериала, прослушивание музыкального материала, отбор подходящей музыки. Последовательность постановочной работы.

**Практическое занятие:** Самостоятельная танцевальная импровизация под контролем педагога. Постановка концертного номера. Подбор музыкального материала.

### **Тема 9. Отработка танцевальных номеров.**

*Теория.* Повторение номеров под музыку. Работа над пластичностью, ритмом, грациозностью.

**Практическое занятие:** Индивидуальная работа над совершенствованием движений танцевальных элементов, координации движений под музыку.

### **Тема 10. Итоговое занятие.**

**Итоговый контроль.** Показ выученного материала всех стилей за учебный год. Подведение итогов, индивидуальный опрос.

## **1.5. Формы аттестации и их периодичность.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Путешествие в мир танца» сопровождается процедурами входного контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

**Входной контроль** осуществляется в начале обучения в процессе формирования учебных групп с целью определения наличия у учащихся хореографических задатков на начало учебного года: музыкального слуха, чувства ритма, координации движений, гибкости. Форма контроля — выполнение контрольных упражнений.

**Текущий контроль** осуществляется по завершению занятия, темы и проводится с целью определения степени усвоения учебного материала. Формы контроля: педагогическое наблюдение с целью коррекции практической работы; опрос, фронтальный опрос, контрольное занятие, зачёт, конкурс, открытое занятие для родителей.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в середине учебного года (в декабре) с целью определения степени и качества выполнения этапа обучения. Формы аттестации: контрольное занятие, зачёт, конкурс, открытое занятие для родителей, концерт.

**Итоговая аттестация** осуществляется по итогам учебного года на итоговом занятии (в мае). Формы подведения итогов реализации ДОП: контрольное занятие, концерт, конкурс (конкурсные достижения учащихся).

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом образовательного учреждения - Положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями.

При подведении результативности дополнительной общеразвивающей программы в режиме дистанционного обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий принимается во внимание участие и награды обучающихся в дистанционных конкурсах, марафонах, акциях, проектах, других мероприятиях.

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

### **2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.**

Основной формой обучения по программе «Путешествие в мир танца» являются групповые учебные занятия, в рамках которых при групповом посещении занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся: темперамент, характер, способности, склонности, мотивы, интересы, что позволяет педагогу гибко использовать различные формы и методы воспитательного действия с целью достижения оптимальных результатов учебно-воспитательного процесса по отношению к каждому ребёнку.

Основной организационной формой обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Путешествие в мир танца» является практические занятия, на которые отводится большая часть учебного времени.

В процессе обучения по программе используются следующие **методы обучения**:

- словесный: объяснение; беседа сообщения новых знаний (эвристическая), беседа контрольно-коррекционная; анализ структуры танца;

- наглядный: педагогическое наблюдение, демонстрация видео-материалов, демонстрация педагогом приемов исполнения, экскурсия;

- практический: тренинг, танцевальные упражнения, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, дидактические игры, занимательные упражнения, концертные выступления.

**Теоретические знания** учащиеся приобретают на занятиях получения новых знаний или в теоретической части практической работы. Теоретические занятия проводятся как самостоятельные учебные занятия в форме объяснений, бесед или как часть практической работы, где педагог знакомит учащихся с танцевальными, гимнастическими, акробатическими, оздоровительными упражнениями и различными танцевальными движениями.

**Практические занятия** представляют собой практикум, где учащиеся знакомятся с приёмами выполнения танцевальных, гимнастических, акробатических, оздоровительных упражнений; танцевальных движений, постановки танца; проучивают и отрабатывают их; кроме того, концертное выступление тоже является практическим занятием.

Формы проведения итоговых занятий в рамках **диагностики результативности освоения ДОП**: конкурс – игровые программы, занятие – концерт, класс – концерт, открытый урок, викторины.

В данной программе разностороннее развитие личности учащегося происходит через приобретение учебных компетенций в процессе развития умений и навыков в освоении хореографии, благодаря использованию современных методик и педагогических технологий; тесной взаимосвязи эстетического воспитания с нравственным, умственным, физическим.

Программа состоит из шести предметных блоков, органически взаимосвязанных между собой. Каждый блок имеет свою направленность, индивидуальность, актуальность.

На первом году обучения складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности учащихся достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения, развития и воспитания. Роль игр на 1, 2, 3, 4 годах обучения видоизменяется в зависимости от возраста, творческих способностей детей и хореографической подготовки.

Программой предусматривается на втором году обучения **применение рабочей тетради «Жизель»** - инновационной разработки для ознакомления, закрепления знаний и мотивации учащихся. Курс включает 10 занятий. Работа в тетради в сентябре проводится два раза — в начале и в конце месяца; в последующие месяцы — один раз в конце месяца. Тетрадь «Жизель» создает благоприятные условия для личностного развития учащихся с учётом возрастных особенностей: детям предлагается изучить



рисунок танцевального элемента, композиции; проанализировать, сравнить, обобщить и выполнить творческие задания, игровые задания, стимулирующие активность детей, вызывающие положительный эмоциональный настрой.

Особенностью рабочей тетради «Жизель», является ее «открытое пространство» для «письменных» и изобразительных работ. Первостепенное значение имеет индивидуальный подход, дозировка сложности заданий, позволяющих создать ситуацию успеха для каждого ребенка. Для этого в тетрадь педагог ввел знаки: подумай, нарисуй, вспомни, подсказка для родителей, отметь свое настроение. Все темы в тетради связаны между собой логически и направлены на закрепление пройденного материала (приложение 1).

Основные учебные часы занятий 3, 4, 5 и 6 года обучения занимает постановочная работа. В программу вводится новая форма постановок, это работа над танцами малых форм и социальными номерами.

### ***Креативные методики и инновационные направления.***

Раздел «Игротанцы» направлен на формирование у учащихся танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

Раздел «Креативная партерная гимнастика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме. А так же музыкально – творческие задания, релаксационные упражнения.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию учащихся. Этот раздел служит основой для развития мелкой моторики и координации движений рук (общеразвивающие упражнения для пальчиков: «Семья», «Комарики», игры – потешки «Снеговик», «Мышки». Выполнение фигурок из пальцев «Дом», «Бинокль», «Цепочка»).

Раздел «Игровой самомассаж» включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления, в образно – игровой форме: «Поколоти», «Утюжки», «Обжорки».

Несомненно, совокупность всех этих факторов благоприятно сказывается на развитии личности обучающихся. В дальнейшем знания и умения, приобретенные в танцевальном объединении, помогут детям в

обучении в общеобразовательном учреждении, адаптации в современном социуме и обогатят их внутренний мир.

При переводе на **дистанционный режим проведения занятий**, следующие формы проведения занятий целесообразно использовать с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: практические занятия, беседы, мастер-классы, конкурсы, марафоны, акции, встречи с интересными людьми.

### ***Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса детей дошкольного возраста.***

Целью психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в учебно-воспитательном процессе является обеспечение нормального развития ребенка в соответствии с нормой развития в определенном возрасте (Приложение 4). В психолого-педагогическом сопровождении дошкольников выделяют следующие направления работ:

- обогащение эмоциональной сферы ребенка положительными эмоциями;
- развитие дружеских взаимоотношений через игру, общение детей в повседневной жизни.

Модель психолого-педагогического сопровождения детей в дошкольной организации представляет следующую деятельность:

- организация работ по выявлению психолого-педагогических особенностей развития дошкольников, что позволяет получить полную картину по развитию личности ребенка и планировать коррекционные мероприятия;
- систематическое наблюдения за детьми в разных видах деятельности и постоянная фиксация результатов наблюдений;
- осуществление мониторинга результативности психолого-педагогической деятельности и планирование индивидуальной работы с детьми через выстраивание индивидуальных образовательных программ.

В процессе занятия наряду с задачами общего физического развития, оздоровления детей решаются задачи эстетического воспитания ребенка. Музыка, хорошо подобранная, согласованная с движениями, помогает учащимся развивать мышечную память, запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми все более сложными музыкальными движениями, учащиеся, соразмеряя их со временем и пространством, подчиняют движения ритмичному рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

В танцевальном объединении «Восторг» проводится работа с родителями:

- родительские собрания на темы: «Формирование дисциплинированности», «Участие родителей в жизни Центра».

- совместные мероприятия учащихся и родителей, что благотворно влияет на взаимоотношение родителей и детей; наиболее удачные формы организации занятий: - игровые развлекательные программы;
- учрежденческие конкурсы, посвященные традиционным праздникам.

Обучение по программе «Путешествие в мир танца» предполагает применение современных образовательных технологий обучения и воспитания:

- 1) Гуманизация образования и воспитания,
- 2) Технология педагогической поддержки,
- 3) Технология личностно-ориентированного развивающего обучения,
- 4) Игровые технологии,
- 5) Здоровьесберегающие технологии,
- 6) Информационно-коммуникационные.

**Гуманизация образования и воспитания**, как ценностно-ориентированное направление в педагогике предполагает наличие двух условий:

- Первое условие – наличие творчески работающего педагога, владеющего на высоком уровне воспитательными ценностями;
- Второе условие – создание доброжелательной, открытой творческой атмосферы в работе детского объединения дополнительного образования.

В основе взаимоотношения педагога танцевального объединения «Восторг» и учащихся лежит понимание, принятие и признание. В детском объединении дополнительного образования отсутствует жесткая регламентация деятельности, между участниками образовательного процесса налажены гуманистические взаимоотношения, созданы комфортные условия для творческого и индивидуального развития детей, осуществляется адаптация их интересов к сфере человеческой жизни.

#### ***Технология педагогической поддержки.***

Суть данной технологии заключается в индивидуально-личностной поддержке и нравственном воспитании учащихся. Внедрение в практику данной технологии позволяет сделать вывод о том, что использование технологии педагогической поддержки в качестве основного средства нравственного воспитания позволяет воспитателю:

- *дифференцированно* подходить к воспитанию учащихся, учитывая их индивидуальные психологические особенности и индивидуальный нравственный опыт;
- любую проблемную или конфликтную ситуацию переводить в *нравственную плоскость* и искать нравственные пути разрешения конфликта;
- развивать у подростков способность к *самоанализу* как важнейшему условию их *самоопределения и самореализации*, воспитывать в каждом учащемся *нравственную свободную личность*, что создаёт условия для внедрения личностно-ориентированных технологий в практику образовательной деятельности.

**Технология личностно-ориентированного развивающего обучения** предполагает максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребёнка, на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Содержание, методы и приёмы технологии направлены на раскрытие и использование субъективного опыта каждого обучающегося и помощь становлению личности путём организации познавательной деятельности, методическую основу которой составляет дифференциация и индивидуализация обучения. В данном детском объединении применяются такие варианты дифференциации, как комплектование групп разновозрастного состава и внутригрупповая дифференциация (для разделения по уровням познавательного интереса). Комплектование состава учебных групп осуществляется на основе входного контроля — тестирования, собеседования. Подготовка учебного материала предусматривает учёт индивидуальных способностей и возможностей детей, а образовательный процесс направлен на «зону ближайшего развития обучающегося». В процессе обучения педагог адаптирует содержание, методы, формы, темпы обучения к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следит за его продвижением в обучении, что позволяет корректировать процесс обучения каждого по мере необходимости.

**Информационно-коммуникативные технологии в образовательном процессе.**

В процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Путешествие в мир танца» педагог использует информационно-коммуникативные технологии при объяснении нового материала, закреплении, контроле ЗУН.

Педагог применяет ноутбук и планшет для демонстрации видеоматериалов, для онлайн — экскурсий.

**Здоровьесберегающие технологии** предполагают создание педагогом здоровьесберегающей среды:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствуют требованиям СанПиН 3.4.4.3172 – 14- температура и свежесть воздуха (регулярные проветривания, приточно-вытяжная вентиляция), рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.
2. Смена видов учебной деятельности на занятии: практическое занятие, беседа, опрос.
3. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.
4. Количество видов преподавания - словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа (не менее трех). Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.
5. На занятиях используются методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся – свободный выбор творческой деятельности.

6. Минутки релаксации, дыхательная гимнастика по методике Перепелкина И.А., пальчиковая гимнастика (Приложение 5) – каждые 20 мин.
7. Обсуждение здоровья и пользы здорового образа жизни на занятиях (например, беседы с учащимися по профилактике детского травматизма, о вреде курения, наркомании и т. д.).
8. Используется внешняя мотивация учебной деятельности: оценка, похвала, поддержка.
9. Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, музыкальная минутка.

**Игровые технологии** - это современные образовательные технологии, основанные на активации деятельности обучающихся. Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которая позволяет сделать интересными не только работу обучающихся на творчески — поисковом уровне, но и будничные шаги по изучению любого предмета. Цель игры — побудить интерес к познанию, мотивации учебной деятельности.

В процессе обучения по программе «Путешествие в мир танца» используются следующие формы занятий: занятие — игра, урок – батл, импровизация – игра, игровой самомассаж. «Игровой самомассаж» включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления в образно – игровой форме.

#### **Обеспечение программы методическими видами продукции.**

№	Наименование методического продукта.	Форма
1.	Информация об объединении.	Электронная, (сайт образовательного учреждения.)
2.	Литература по профилю объединения.	Бумажная (см. список литературы)
3.	Памятка для начинающих танцоров. Буклет для начинающих танцоров	Бумажная, электронная
4.	Демонстрационные материалы: специальная литература: - методичка по классическому танцу; - методичка по танцу модерн; - методичка по растяжке (стретчингу); - глоссарий по всем стилям танца. - комплекты специализированных журналов.	Бумажная.  Электронная
5.	Рабочая тетрадь «Жизель».	Бумажная, электронная.
6.	Мультимедийные презентации.	Электронная.
7.	Наглядные, дидактические материалы: - картотека по классическому танцу (позиции ног, рук, постановка корпуса);	Материальная

	- видеоматериалы по современной хореографии;	Электронная
8.	Анкеты для учащихся объединения и их родителей.	Бумажная, электронная
9.	Тестовые задания для входного, текущего контроля знаний, итогового контроля.	Бумажная, электронная
10.	Вопросы викторин для текущего контроля знаний.	Бумажная, электронная
11.	Комплекты оценочных материалов освоения ДОП.	Бумажная, электронная

## 2.2. Условия реализации программы.

Для проведения занятий по программе «Путешествие в мир танца» используются:

- специализированный учебный класс (танцевальный зал), оборудованный станком и зеркальной стеной, соответствующий требованиям СанПиН 1.2.3685-21;
- Технические средства (магнитофон с флеш-носителем);
- Сценические костюмы.

## Информационное обеспечение.

В образовательном процессе используются следующие информационные ресурсы: [www.pedsov.ru](http://www.pedsov.ru); [www.multiurok.ru](http://www.multiurok.ru); [www.openclass.ru](http://www.openclass.ru); [www.ballett.ru](http://www.ballett.ru); [www.HOTEL.DANCE.NSK.ru](http://www.HOTEL.DANCE.NSK.ru); канал на ютубе “Школа танца ONLAIN”, сайт образовательного учреждения, Федеральная коллекция цифровых образовательных ресурсов. На занятиях используется ноутбук для демонстрации видеоматериалов и видеопрезентаций.

## 2.3. Оценочные материалы.

### Первый год обучения.

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
<b>Промежуточная аттестация.</b>				
1.	Элементы гимнастики, партерной гимнастики, пальчиковая гимнастика. Игровой стретчинг. Хореографическая терминология.	Индивидуальный опрос. Открытое занятие для родителей.	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Декабрь</b>
<b>Итоговая аттестация.</b>				

2.	Гимнастика, растяжка, игровой стретчинг. Русский народный танец. Классический танец. Упражнение на ориентировку в пространстве. Терминология. Постановочная работа.	Открытое занятие.	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Май</b>
----	--	-------------------	---	------------

### Второй год обучения.

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
<b>Промежуточная аттестация.</b>				
1.	Гимнастика. Партерная гимнастика. Элементы стретчинга Элементы классического танца (станок). Направление, перестроение в народном танце.	Индивидуальная аттестация  Контрольное занятие  Зачет	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Декабрь</b>
<b>Итоговая аттестация.</b>				
2.	Элементы гимнастики, стретчинга, йога. Элементы модерна. Терминология. Постановочная работа. Танцевальная импровизация.	Открытое занятие  Опрос – зачет Открытое занятие  Индивидуальный опрос	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Май</b>

### Третий год обучения.

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
<b>Промежуточная аттестация.</b>				
1.	Народный танец (станок). Модерн (середина). Элементы танца модерна. Элементы джаз- модерна. Терминология.	Контрольное занятие  Контрольное занятие  Опрос - зачет	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Декабрь</b>
<b>Итоговая аттестация.</b>				
2.	Народный танец. (середина) Классический танец. (станок) Модерн, джаз – модерна. Терминология.	Открытое занятие.  Контрольное занятие.  Опрос	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Май</b>

	Постановочная работа. Танцевальная импровизация. Народный танец (пляска, перепляс).	Открытое занятие  Концерт		
--	---	---------------------------------	--	--

#### **Четвёртый год обучения.**

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
<b>Промежуточная аттестация.</b>				
1.	Классический танец (станок). Народно-сценический танец (станок). Модерн (станок).	Контрольное занятие.	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Декабрь</b>
<b>Итоговая аттестация.</b>				
2.	Народно-сценический танец (середина) Классический танец (середина) Джаз-модерн (середина) Терминология Танец в стиле модерн Постановочная работа	Открытое занятие  Опрос-зачет  Концерт Открытое занятие	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Май</b>

#### **Пятый год обучения.**

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
<b>Промежуточная аттестация.</b>				
1.	Классический танец (станок) Народно-сценический танец (станок) Модерн (середина)	Контрольное занятие.  Импровизация-зачет.	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Декабрь</b>
<b>Итоговая аттестация.</b>				
2.	Модерн, джаз-модерн. Элементы акробатики. Танцевальная импровизация. Сольный танец в стиле модерн. Сольная пляска (народная) Эстрадный танец (массовый)	Открытое занятие  Конкурс. Концертный номер. Концертный номер  Концерт, композиция  Концерт, композиция	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Май</b>

#### **Шестой год обучения.**



№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
<b>Промежуточная аттестация.</b>				
1.	Партерная гимнастика. Элементы джаз-модерна. Элементы акробатики.	Контрольное занятие	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Декабрь</b>
<b>Итоговая аттестация.</b>				
2.	Партерная гимнастика. Модерн (середина). Джаз – модерн. Народный массовый танец. Танец в стиле модерн. Эстрадный танец. Сольный танец.	Контрольное занятие. Открытое занятие. Контрольное занятие.  Концертный номер. Концертный номер. Концерт композиция. Концерт композиция.	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	<b>Май</b>

## 2.4. Список литературы.

### Основная и дополнительная литература для педагога.

1. Базарова Н., Мей Б. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983
2. Богданов Г. Урок русского народного танца. – М., 1995. – 150 с.
3. Ваганова А. Основы классического танца. Ленинград, 1980.
4. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М.: ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). – М.: ВЛАДОС, 2002. – 207с.
7. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – С – Петербург, 1993.
8. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец». Москва «Советский спорт» 1988.
9. Никитин В. «Композиция урока и методика преподавания модерн – джаз-танца». Москва Издательский дом «Один из лучших» 2006.
10. Панферов В. Пластика современного танца. / ЧГИИК. Челябинск, 1996.
11. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. М. 1986.
12. Смирнова М.В. Классический танец. – Выпуск 3. – М., 1988.
13. Ткаченко Т. Народные танцы. М. 1983.
14. Ткаченко Т. Народный танец. М. 1967.
15. Ткаченко Т. Работа с танцевальными коллективами. М. 1958.
16. Шишкина В.А. Движение + движение. – М.: Просвещение, 1992.
17. <http://ballett.ru/cont/first>.

## Дополнительная литература для учащихся.

1. Балет: Энциклопедия. – М.: Сов. Энциклопедия, 1980.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – Санкт – Петербург: Диамант, 1997.
4. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски./Общ. Ред.
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение 1985.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать»: Москва «Век информации» 2009.
7. Савчук О. «Школа танцев для детей»: Санкт – Петербург «Ленинградское издательство» 2009.
8. Ткаченко Мыслим творчески. – М.: Эксмо, 200

### 2.5. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «Путешествие в мир танца».

#### Приложение 1.

### Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год танцевального объединения «Восторг» по программе «Путешествие в мир танца»

#### 2 группа (5 год обучения)

№ п/п	Планируемая дата	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
			Теория	Практика	Всего		
<b>1.</b>		<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
1.1	01.09.2023	Инструктаж по ТБ и ПБ. Обсуждение плана работы на год.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос- беседа
<b>2.</b>		<b>Партерная гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>		
2.1	04.09.2023	Проверка знаний за прошедший год.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.2	06.09.2023	Упражнения на внимательность, выносливость.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.3	08.09.2023	Партерная гимнастика.	1	1	2		Педагогическое наблюдение
2.4	11.09.2023	Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.5	13.09.2023	Партерная гимнастика.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

2.6	15.09.2023	Партерная гимнастика.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.7	18.09.2023	Упражнения на внимательность, выносливость.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.8	20.09.2023	Упражнения на внимательность, выносливость.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>3.</b>		<b>Раздел «Акробатика»</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>20</b>		
3.1	22.09.2023	Дальнейшее развитие гибкости.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.2	25.09.2023	Шпагаты.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.3	27.09.2023	Шпагаты.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.4	29.09.2023	Изучение упоров.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.5	02.10.2023	Повторение упоров.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
3.6	04.10.2023	Изучение перекатов, кувырков.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
3.7	06.10.2023	Изучение кувырков.	-	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.8	09.10.2023	Повторение и отработка выученного материала.	-	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
3.9	11.10.2023	Повторение и отработка выученного материала.	-	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
3.10	13.10.2023	Отработка материала.	-	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
<b>4.</b>		<b>Танцевальная импровизация.</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>		
4.1	16.10.2023	Прослушивание музыкального материала. Обсуждение ассоциаций на музыку и попытка передать через движение.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа
4.2	18.10.2023	Знакомство с сольной импровизацией.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.3	20.10.2023	Дальнейшее изучение сольной импровизации.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ. Анализ.
4.4	23.10.2023	Просмотр этюдов на определенную тему. Разбор и обсуждение ошибок.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ. Анализ.
4.5	25.10.2023	Знакомство с дуэтной	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое

		импровизацией.				кабинет	наблюдение
4.6	27.10.2023	Знакомство с дуэтной импровизацией.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.7	30.10.2023	Просмотр этюдов. Разбор и обсуждение ошибок.	-	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ. Анализ.
4.8	01.11.2023	Просмотр этюдов. Разбор и обсуждение ошибок.	-	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ. Анализ.
4.9	03.11.2023	Импровизация на свободную тему в стиле модерн.	-	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
4.10	08.11.2023	Импровизация на свободную тему в стиле модерн.	-	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
<b>5.</b>		<b>Классический танец.</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>24</b>		
5.1	10.11.2023	Маленькое adajio.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.2	13.11.2023	Demi – rond de jambe par terre на стопе.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.3	15.11.2023	Pas tombe, pas coupe (на стопе).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.4	17.11.2023	Pas de bourree с переменной ног.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.5	20.11.2023	Pas chasse.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.6	22.11.2023	Temp ssauté по V позиции с передвижением вперед, в сторону, назад.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.7	24.11.2023	Petit changement de pied.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.8	27.11.2023	Pas assemble с продвижением en face.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.9	29.11.2023	Petit pas jete с продвижением.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.10	01.12.2023	Pas de chat.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.11	04.12.2023	Повторение и отработка выученного материала.		2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.12	06.12.2023	Повторение и отработка выученного материала.		2	2	Учебный кабинет	Показ
<b>6.</b>		<b>Народно-сценический танец (станок)</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>24</b>		<b>Контрольное занятие.</b>
6.1	08.12.2023	Повторение и отработка выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

6.2	11.12.2023	Упражнения у станка. Маленькие и большие.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.3	13.12.2023	Упражнения на развитие подвижности стопы.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.4	15.12.2023	Маленькие броски.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.5	18.12.2023	Круговые движения ноги по полу и по воздуху.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.6	20.12.2023	Повторение и отработка выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.7	22.12.2023	Повторение и отработка выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
6.8	25.12.2023	Подготовка к «веревочке».	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.9	27.12.2023	Мазки по полу и по воздуху.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.10	29.12.2023	Большие броски.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.11	10.01.2024	Повторение и отработка выученного материала.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.12	12.01.2024	Повторение и отработка выученного материала.	0	2	2	Учебный кабинет	Показ
<b>7.</b>		<b>Джаз-модерн.</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>		
7.1	15.01.2024	Повторение и отработка выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.2	17.01.2024	Повторение и отработка выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
7.3	19.01.2024	Упражнения на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.4	22.01.2024	Проучивание движений на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.5	24.01.2024	Проучивание движений на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.6	26.01.2024	Проучивание движений на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.7	29.01.2024	Проучивание движений в партере с осложнением.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.8	31.01.2024	Джаз – модерн. Проучивание новых понятий.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.9	02.02.2024	Джаз – модерн. Проучивание новых понятий.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.10	05.02.2024	Изучение основных элементов.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое

		Положения ко.				кабинет	наблюдение
7.11	07.02.2024	Изучение основных элементов.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.12	09.02.2024	Повтор и отработка изоляции.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>8.</b>		<b>Модерн танец (середина).</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>		
8.1	12.02.2024	Упражнения на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.2	14.02.2024	Упражнения на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.3	16.02.2024	Паховые и боковые растяжки.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.4	19.02.2024	Паховые и боковые растяжки.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.5	21.02.2024	Flatback в сторону, вперед в сочетании с работой рук.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.6	26.02.2024	Упражнения на середине зала: Кросс.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.7	28.02.2024	Flatstep в чистом виде, в plie.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.8	01.03.2024	Flatback в сторону, вперед в сочетании с работой рук.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.9	04.03.2024	Кросс.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.10	06.03.2024	Упражнения свингового характера.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.11	11.03.2024	Трех-шаговый поворот: по прямой.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.12	13.03.2024	Повтор и отработка выученных элементов.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>9.</b>		<b>Постановочная работа.</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>34</b>		
9.1	15.03.2024	Обсуждение танцевального репертуара.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа
9.2	18.03.2024	Подбор музыкального материала	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.3	20.03.2024	Изучение начальной комбинации под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.4	22.03.2024	Изучение начальной комбинации под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.5	25.03.2024	Повторение и отработка.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
9.6	27.03.2024	Повторение и отработка.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ

						кабинет	
9.7	29.03.2024	Дальнейшее изучение танцевального номера.	1	1	1	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.8	01.03.2024	Дальнейшее изучение танцевального номера.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.9	03.04.2024	Дальнейшее изучение танцевального номера.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.10	05.04.2024	Повторение и отработка комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.11	08.04.2024	Повторение и отработка комбинаций.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.12	10.04.2024	Повторение и отработка комбинации.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.13	12.04.2024	Дальнейшее изучение танцевального номера.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.14	15.04.2024	Дальнейшее изучение танцевального номера.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.15	17.04.2024	Дальнейшее изучение танцевального номера.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.16	19.04.2024	Дальнейшее изучение танцевального номера.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.17	22.04.2024	Дальнейшее изучение танцевального номера.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>10.</b>		<b>Отработка танцевальных номеров.</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>		
10.1	24.04.2024	Повторение и закрепление выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
10.2	26.04.2024	Повторение и закрепление выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
10.3	27.04.2024	Повторение и закрепление выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
10.4	03.05.2024	Словесный разбор каждого движения.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа.
10.5	06.05.2024	Словесный разбор каждого движения.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа.
10.6	08.05.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
10.7	13.05.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
10.8	15.05.2024	Отработка танцевального материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа.

10.9	17.05.2024	Отработка танцевального материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа.
10.10	20.05.2024	Работа над точностью, четкостью исполнения танцевальных номеров.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
10.11	22.05.2024	Проверка умений детей сценическому мастерству, общения со зрителем.	0	2	2	Учебный кабинет	Показ
10.12	24.05.2024	Проверка умений детей держаться на сцене.	0	2	2	Учебный кабинет	Показ
10.13	27.05.2024	Отработка танцевального материала.	0	2	-	Учебный кабинет	Опрос-беседа.
<b>11.</b>		<b>Итоговое занятие.</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>Итоговая аттестация</b>
11.1	29.05.2024	Итоговое занятие	0	2	2		Показ

**Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год танцевального объединения «Восторг» по программе «Путешествие в мир танца»**

**3 группа (6 год обучения)**

№ п/п	Планируемая дата	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
			Теория	Практика	Всего		
<b>1.</b>		<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
1.1	01.09.2023	Инструктаж по ТБ и ПБ. Обсуждение плана работы на год. Импровизация на тему «Напиши свое имя движениями в стиле модерн».	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос- беседа, показ
<b>2.</b>		<b>Раздел «Креативная методика: гимнастика, партерная гимнастика»</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>48</b>		
2.1	04.09.2023	Упражнения на внимательность, выносливость.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.2	06.09.2023	Упражнения на внимательность, выносливость.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.3	08.09.2023	Способы и приёмы развития гибкости, упругости мышц, выворотности, апломба	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.4	11.09.2023	Элементы на развитие гибкости, упругости мышц, выворотности, апломба	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.5	13.09.2023	Элементы на развитие гибкости, упругости мышц,	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение



		выворотности, апломба					
2.6	15.09.2023	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; акробатика	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.7	18.09.2023	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.8	20.09.2023	Упражнения для рук, шеи, плечевого пояса, ног, тазового пояса	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.9	22.09.2023	Упражнения для рук, шеи, плечевого пояса, ног, тазового пояса	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.10	25.09.2023	Упражнения на развитие равновесия. Прыжки	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.11	27.09.2023	Упражнения на развитие равновесия. Прыжки	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.12	29.09.2023	Шпагаты, махи.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.13	02.10.2023	Шпагаты, махи.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.14	04.10.2023	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.15	06.10.2023	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.16	09.10.2023	Партерная гимнастика	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.17	11.10.2023	Партерная гимнастика.	0	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.18	13.10.2023	Партерная гимнастика.	0	2	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.19	16.10.2023	Партерная гимнастика.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
2.20	18.10.2023	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; акробатика	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.21	20.10.2023	Упражнения для рук, шеи, плечевого пояса, ног, тазового пояса.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ.
2.22	23.10.2023	Упражнения на развитие равновесия. Прыжки.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ.
2.23	25.10.2023	Шпагаты.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.24	27.10.2023	Шпагаты.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

<b>3.</b>		<b>Раздел «Растяжка»</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>24</b>		<b>Контрольное занятие</b>
3.1	30.10.2023	Работа над развитием физических способностей	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ.
3.2	01.11.2023	Работа над развитием физических способностей	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ.
3.3	03.11.2023	Работа над развитием физических способностей	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
3.4	08.11.2023	Работа над развитием физических способностей	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
3.5	10.11.2023	Развитие гибкости спины, подвижности грудного отдела	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.6	13.11.2023	Развитие гибкости спины, подвижности грудного отдела	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.7	15.11.2023	Разучивание комбинаций на растягивание ног на середине зала. Проверка устойчивости	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.8	17.11.2023	Разучивание комбинаций на растягивание ног на середине зала. Проверка устойчивости	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.9	20.11.2023	Разучивание комбинаций на растягивание ног на середине зала. Проверка устойчивости	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.10	22.11.2023	Работа над развитием физических способностей	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.11	24.11.2023	Работа над развитием физических способностей	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.12	27.11.2023	Работа над развитием физических способностей	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>4.</b>		<b>Раздел «Элементы модерна»</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		
4.1	29.11.2023	Кросс. Музыкальная разминка	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.2	01.12.2023	Повтор основных шагов (простого и тройного). Скольжение	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.3	04.12.2023	Выталкивающие и вращательные движения бедер	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.4	06.12.2023	Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений. Круговые и вертикальные движения плеч.	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный показ
4.5	08.12.2023	Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

		Круговые и вертикальные движения плеч					
4.6	11.12.2023	Шене по диагонали.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.7	13.12.2023	Проработка движений: drop и swing roll down и roll up. Трехшаговый поворот	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.8	15.12.2023	Проработка deep body bend, side stretch. Разучивание новых элементов под счет (штопорные вращения).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.9	18.12.2023	Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up. Grand battement jete по всем направлениям	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.10	20.12.2023	Кросс (упражнения на выносливость под музыку с повтором в несколько раз).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>5.</b>		<b>Раздел «Джаз- модерн»</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>		
5.1	22.12.2023	Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции. Упражнения свингового характера	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
5.2	25.12.2023	Разучивание комбинаций (соединение спиралей, release).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.3	27.12.2023	Разучивание комбинаций (соединение спиралей, release).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.4	29.12.2023	Поворот ( жесткий; мягкий; в движении).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.5	10.01.2024	Упражнения на середине зала	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.6	12.01.2024	Упражнения на середине зала	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
5.7	15.01.2024	Кросс. Шаги ( с координацией 3, 4 и более центров; с использованием contraction, release).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.8	17.01.2024	Полиритмия и полицентрия. Движения для позвоночника (разучивание).	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
5.9	19.01.2024	Полиритмия и полицентрия. Движения для позвоночника (разучивание).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.10	22.01.2024	Наклоны торса с падениями и поворотами на одной ноге.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.11	24.01.2024	Изучение акробатических	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое

		элементов, с проходками и прыжками.				кабинет	наблюдение
5.12	26.01.2024	Изоляция ( движения исполняются лежа на полу и сидя с port de bras).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.13	29.01.2024	Изоляция ( движения исполняются лежа на полу и сидя с port de bras).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.14	31.01.2024	Кросс. Шаги( с координацией 3, 4 и более центров; с использованием contraction, release).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>6.</b>		<b>Раздел «Танцевальная импровизация»</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		
6.1	02.02.2024	Сольная импровизация. Просмотр этюдов на определенную тему.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.2	05.02.2024	Сольная импровизация. Просмотр этюдов на определенную тему.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.3	07.02.2024	Дуэтная импровизация. Просмотр этюдов на определенную тему.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.4	09.02.2024	Дуэтная импровизация. Просмотр этюдов на определенную тему.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.5	12.02.2024	Парная импровизация – улучшение навыков парного взаимодействия	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.6	14.02.2024	Парная импровизация – улучшение навыков парного взаимодействия	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.7	16.02.2024	Парная импровизация – улучшение навыков парного взаимодействия	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.8	19.02.2024	Импровизация на свободную тему	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.9	21.02.2024	Импровизация на свободную тему	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.10	26.02.2024	Импровизация на свободную тему	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>7.</b>		<b>Раздел «Акробатика»</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
7.1	28.02.2024	Стойки на лопатках	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.2	01.03.2024	Стойка на груди	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое

						кабинет	наблюдение
7.3	04.03.2024	Равновесия	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.4	06.03.2024	Мосты	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>8.</b>		<b>Раздел «Постановочная работа»</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>		
8.1	11.03.2024	Обсуждение танцевального образа, замысла, костюма, прически, танцевальной обуви.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.2	13.03.2024	Разучивание танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.3	15.03.2024	Разучивание танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа
8.4	18.03.2024	Словесный разбор каждого движения под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.5	20.03.2024	Словесный разбор каждого движения под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.6	22.03.2024	Разучивание танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.7	25.03.2024	Разучивание танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
8.8	27.03.2024	Разучивание танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
8.9	29.03.2024	Словесный разбор каждого движения под музыкальное сопровождение.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.10	01.04.2024	Словесный разбор каждого движения под музыкальное сопровождение.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.11	03.04.2024	Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.12	05.04.2024	Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.13	08.04.2024	Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.14	10.04.2024	Работа над точностью, четкостью исполнения танцевального номера	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.15	12.04.2024	Работа над точностью, четкостью исполнения танцевального номера.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.16	15.04.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

		танцевальных комбинаций.					
8.17	17.04.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
<b>9.</b>		<b>Раздел «Отработка танцевальных номеров»</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>		
9.1	19.04.2024	Работа над точностью, четкостью исполнения танцевального номера.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.2	22.04.2024	Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.3	24.04.2024	Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.4	26.04.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.5	27.04.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.6	03.05.2024	Словесный разбор каждого движения под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа.
9.7	06.05.2024	Словесный разбор каждого движения под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа.
9.8	08.05.2024	Отработка поддержек в номере под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.9	13.05.2024	Отработка поддержек в номере под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.10	15.05.2024	Отработка поддержек в номере под музыкальное сопровождение.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа.
9.11	17.05.2024	Отработка поддержек в номере под музыкальное сопровождение.	0	2	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа.
9.12	20.05.2024	Работа над точностью, четкостью исполнения танцевального номера.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.13	22.05.2024	Работа над точностью, четкостью исполнения танцевального номера.	0	2	2	Учебный кабинет	Показ
9.14	24.05.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.	0	2	2	Учебный кабинет	Показ

9.15	27.05.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.	0	2	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа
<b>10.</b>		<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>Итоговая аттестация.</b>
10.1	29.05.2024	Итоговое занятие.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ

## Приложение 2

### Возрастные особенности детей и подростков.

#### *Возрастные особенности детей 5 - 6 лет.*

Младший дошкольный возраст (5-6 лет) - ведущая потребность: потребность в общении; творческая активность. Ведущая деятельность: сюжетно-ролевая игра. Ведущая функция: воображение.

Особенности возраста:

- проявление элементов произвольности всех психических процессов;
- общение со взрослым вне ситуативно-личностное;
- в общении со сверстниками происходит переход от ситуативно-деловой формы к вне ситуативно-деловой;
- проявление творческой активности во всех видах деятельности;
- развитие фантазии.

Новообразования:

- предвосхищение результата деятельности.
- активная планирующая функция речи.
- внеситуативно-деловая форма общения со сверстником.

#### *Возрастные особенности детей 6 -7 лет.*

Старший дошкольный возраст (6-7 лет) - ведущая потребность: общение. Ведущая деятельность: сюжетно-ролевая игра. Ведущая функция: воображение.

Особенности возраста:

- проявление произвольности всех психических процессов. Не сформирована учебная деятельность школьного типа.
- переход к младшему школьному возрасту.
- проявление кризиса 7 лет: капризы, паясничанья, демонстративное поведение.
- повышенная чувствительность.
- полное доверие взрослому, принятие его точки зрения. Отношение к взрослому как единственному источнику достоверного знания.
- ведущим продолжает оставлять наглядно-образное мышление.

#### *Возрастные особенности детей 8 -11 лет.*

Развитие психики детей осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер.

В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивают знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Привлекает сам процесс учения, младший школьник проявляет большую активность и старательность. Ребёнок не может сидеть в застывшей позе, поэтому процесс познания должен быть деятельным.

Младший школьник испытывает потребность во внешних впечатлениях, его интересует внешняя сторона предметов или явлений, выполняемой деятельности; находится во власти яркого факта – образы очень яркие. Поскольку у ребёнка образное мышление, требуется много наглядных пособий в процессе обучения. Запоминает лучше то, что произвело на него наибольшее впечатление, то, что эмоционально окрашено, интересно, неожиданно и ново.

Младший школьник испытывает также потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять общественную роль. Происходит развитие и укрепление коллективизма, важна роль общественного мнения.

В младшем школьном возрасте закладывается основа таких социальных чувств, как любовь к Родине и национальная гордость. Ребёнок очень доверчив, он безгранично верит учителю, поэтому учитель должен обладать совокупностью качеств, позволяющих стать образцом для подражания.

Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексии.

### ***Возрастные особенности детей 12 – 15 лет.***

Для ученика среднего школьного возраста основной вид деятельности – учение, но подросток приступает к систематическому изучению наук. Учение становится привычным делом, новые побуждения к учению ещё не появились. Подросток не всегда осознаёт роль теоретических знаний, всегда должен знать, зачем это необходимо. Он склонен к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках.

Подросток увлекается каким-либо занятием: коллекционированием, конструированием. Он проявляет активность и желание участвовать в различных видах деятельности, любит интеллектуальные игры, не всегда умеет распределить время между игрой и учебными занятиями.

Подростка начинают интересовать не факты сами по себе, а их сущность, но проникновение в сущность не отличаются глубиной, детали мешают выделить главное.

Образы, представления продолжают играть большое место в мыслительной деятельности. Характерна установка на запоминание



материала в большей степени, чем на обдумывание и глубокое осмысление. Стремится к самостоятельной мыслительной деятельности, развивается критичность. Подросток требует доказательности и убедительности в излагаемом учебном материале. Имеет место поиск объекта для подражания.

Отличительная особенность ученика среднего школьного возраста – стремление быть и считаться взрослым, утвердить свою взрослость; хочет признания своей взрослости. Он стремится расширить свои права, претендует на равноправие со взрослыми.

Подросток не может жить вне коллектива, ценит хороших товарищей, болезненно переживает неодобрение коллектива. Место, которое занимает подросток среди товарищей по классу, имеет огромное социально – психологическое значение. У подростка начинают складываться устойчивые моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения. Поэтому имеет огромное значение то, в каком коллективе учится подросток.

Психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определённости склонностей и профессиональных интересов.

### ***Возрастные особенности детей 15 – 17 лет.***

Старшеклассников интересуют не только вопросы теории, но и самый ход анализа, способы доказательств. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни. В дружбе важно не только общность интересов, но и единство взглядов. Укрепляется выдержка и самообладание, осуществляется контроль за своим поведением (мимика, жесты, осанка, походка). Ведущая деятельность – учебно – профессиональная.

Психологические новообразования: мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

## **Приложение 4**

### **Комплекс упражнений «Пальчиковая гимнастика»:**

#### **1 «Капустка»**

Мы капусту рубим, рубим (*ладошками рубим*)  
Мы капусту трём, трём (*кулачки трут друг друга*)  
Мы капусту солим, солим (*солим щепоткой*)  
Мы капусту мнём, мнём (*пальчики сжимаем и разжимаем*)  
В баночку кладём и пробуем.

#### **2 «Комар»**

Летит муха вокруг уха, жжж (*водим пальчиком вокруг уха*)  
Летят осы вокруг носа, ссс (*водим пальчиком вокруг носа*)

Летит комар, на лоб — оп (*пальчиком дотрагиваемся до лба*)  
А мы его — хлоп (*ладошкой до лба*)  
И к уху, зззз (*зажимаем кулачок, подносим его к уху*)  
Отпустим комара? Отпустим!  
(*подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку*)

3      **«Замок»**

На двери висит замок (*руки в замке*)  
Кто его открыть бы смог? (*пальчики тянем, не разжимая*)  
Потянули, (*потянули*)  
Покрутили, (*вращаем руки*)  
Постучали (*стучим основанием ладоней*)  
И – открыли! (*руки разжимаются*)

4      **«Домик»**

Я гуляю во дворе (*хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой*)  
Вижу домик на горе (*ритмичные хлопки ладошками*)  
Я по лесенке взберусь (*раскрыть перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев*)  
И в окошко постучусь.  
Тук, тук, тук, тук! (*поочередно стучать кулачком одной руки в ладошку другой*)

5      **«Апельсин»**

Мы делили апельсин  
(*левая рука в кулачке, правая её обхватывает*)  
Много нас – а он – один  
Эта долька – для ежа  
(*правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке*)  
Эта долька – для чижа  
Эта долька – для котят  
Эта долька - для утят  
Эта долька - для бобра  
А для волка – кожура! (*встряхиваем обе кисти*).

## Приложение 5

### Комплекс упражнений «Партерная гимнастика» № 1:

1. Одновременное вытягивание и сокращение стоп.
2. Поочередное вытягивание и сокращение стоп.
3. Круговые движения стопами по часовой и против часовой стрелки.
4. «Лягушка» (сидя, лежа на спине, на животе) – упражнение для развития выворотности ног в тазобедренных суставах.

5. «Рыбка», «складочка», «мостик» (стоя на руках, на локтях, с поднятием прямой ноги), «тюлень», «корзиночка» - упражнения для развития гибкости, позвоночника.

6. «Уголок», «велосипед», «стрелочки», повороты - упражнения для укрепления брюшного пресса, развитие выносливости.

7. «Лодочка», «березка», «кошечка» - упражнения для укрепления брюшного пресса, развития выносливости.

8. Махи ногой на 90° лежа на спине вперед, лежа на боку в сторону, стоя на руках и коленях назад (прямой и согнутой ногой).

9. Продольный шпагат на правую и левую ногу.

10. Поперечный шпагат.

## Приложение 6

### Комплекса упражнений «Игровой стретчинг».

1. Массаж и разгибание пальцев надавливанием другой руки - сначала легкими, а затем сильными пружинистыми движениями - упражнения для пальцев рук.

2. Для запястья: массаж, сгибание и разгибание, вращение.

3. Для плечевых суставов: вращение, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, наклоны вперед хватом за станок.

4. Для туловища: прогибание, наклоны назад: стоя на коленях или в упоре стоя на коленях; мост наклоны вперед прогнувшись, волнообразные движения туловищем вперед, назад и в стороны: наклоны в стороны; наклоны в стороны, повороты и вращения туловища.

5. Для тазобедренных суставов:

- Глубокие приседания на полной ступне в положении ноги врозь.

- Глубокие приседания в положении широкого выпада вперед и в стороны.

- В положении приседа на одной ноге, другая в сторону, не поднимая таза, перемещение на другую ногу, сгибая ее и выпрямляя опорную.

- Наклоны вперед в положении ноги врозь.

6. Шпагат вдоль стены.

7. Широкий шпагат.

8. Баттерфляй, баттерфляй сидя.

9. Сгибание колен к груди.

10. Поза тюленя.

11. Растяжка икр.

12. Растяжка рук и верхнего плечевого пояса.

### **Беседа «Русский народный танец, как один из древних видов народного искусства. История возникновения, отличительные способности.**

Русский народный танец – это танец, наверное, с самой богатой и насыщенной историей. Он берет свои истоки еще со времен Древней Руси. Его образованию послужили народные массовые пляски и гуляния, веселые большие хороводы и т.п. Все эти зазорные мероприятия были неотъемлемой частью жизни русского человека. Без них не проходил ни один праздник, ни одна ярмарка или другая увеселительная программа. В отличие от современного человека, люди в эпоху Древней Руси умели радоваться жизни.



Русский народный танец ни за что не спутаешь с любым другим. Это особенный вид колоритной хореографии. У этого танца масса отличительных характеристик и особенностей. Во-первых, русский народный танец – это зазорные пляски с прыжками и активными движениями, которые неизменно сопровождаются бесконечным юмором и смехом. Во-вторых, обязательным атрибутом этого танца являются национальные костюмы – не менее яркие и красивые, чем сами пляски. Русский народный танец очень богат на самые разнообразные хореографические па, в его основе лежит сразу несколько видов танца, а именно: пляска, хоровод и кадрили. Можно с полной уверенностью сказать, что русский народный танец – это своеобразное олицетворение характера русского человека и его души. Ведь нет, наверное, более веселого и обаятельного танца во всем мире. У русского человека невероятно широкая и добрая душа – такой же и танец его народа. Невозможно выделить один период из истории Древней Руси, когда зародился народный танец, но с полной уверенностью можно сказать, что он

абсолютно точно олицетворяет в себе всю нелегкую и насыщенную историю этого великого государства. Очень часто подобные пляски проводились под аккомпанемент песен и текстов о родине, героях и царях. В основном народный танец был привязан к массовым и большим церковным праздникам. Из самых грандиозных можно выделить: свадьбы, Рождество, Масленицу, Ивана Купала и еще много других, ведь русский народ еще славится и своим огромным количеством празднеств. Одним из самых красивых и особенных танцев на Руси можно назвать пляски на плотках в ночь на Ивана Купала. В этот вечер происходило массовое гулянье с песнями и танцами, а незамужние девушки пускали по речной глади венок из цветов в поисках жениха.



Гуляния в ночь на Ивана Купала

Русский народный танец отличается динамикой, большой подвижностью и наличием всевозможных прыжков и трюков, которые требовали очень хорошей физической подготовки, но стоит отметить, что во времена Древней Руси с этим проблем не было. К большому сожалению, русский народный танец уже не исполняется в наше время с такой частотой. В современном мире он используется лишь в качестве сценической изюминки и национальной демонстрации.

## Приложение 8

### Самомассаж

Самомассаж является альтернативным методом проведения массажа, который можно использовать в походных условиях, во время тренинга, или в любой другой ситуации, когда проведение обычного массажа невозможно. Самомассаж так же используют, как часть системы восстановления, даже в условиях проведения спортивного массажа массажистом. Массаж полезен тем, что он улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ,

предотвращая «закисление» мышц, благодаря чему удается избежать крепатуры, ускоряет движение лимфы, способствует гиперплазии мышечных клеток и растяжению мышечных фасций, восстанавливает центральную нервную систему и, в общем, способствует восстановлению организма.

### **Правила применения самомассажа.**

- 1) Человек должен быть чист, поэтому перед массажем рекомендуется принять теплый душ, или же, если это допустимо, контрастный душ, что не только обеспечит чистоту кожи, но так же и расслабит массируемого.
- 2) Массаж запрещен во время острых лихорадочных состояний, при температуре выше 37.5°, при кожных заболеваниях и воспалительных процессах, воспалении лимфатических и кровеносных сосудов, а так же нельзя массировать живот во время беременности, грыжи и менструации.
- 3) Нельзя проводить массаж после чрезмерного утомления и возбуждения, вызванных физической работой, поскольку такой массаж только усугубит переутомление центральной нервной системы.
- 4) Массаж рекомендуется делать в течение 25-30 минут, на конечности следует расходовать 3-5 минут, на спину, грудь и живот 5-10.
- 5) Все движения производятся по ходу лимфатических путей к ближайшим лимфатическим узлам, соответственно, руки массируются по направлению к локтям, ноги к коленным и паховым узлам, грудь от солнечного сплетения в стороны, спина от позвоночника в стороны, шея – книзу, к подключичным узлам.
- 6) Во время выполнения самомассажа необходимо максимально расслабить массируемую мышцу, что достигается путем самоконтроля и тренировок, поэтому не расстраивайтесь, если сразу расслабиться не получится.
- 7) Лимфатические узлы не массируются, если же по какой-то методике массажа и допускается массаж лимфатических узлов, то только в том случае, если Вы уверены, что в узлах нет какого-то заразного начала, которое могло бы поступить в кровь.

### **Методы самомассажа.**

**Поглаживание:** этим приемом следует начинать массаж и его же использовать между переходами от одного метода массажа к другому.

Поглаживание осуществляется ладонью или подушечками пальцев, движения мягкие, едва ощутимые, поглаживания необходимо совершать ритмично, спокойно и медленно. Поглаживания могут быть продольными, поперечными спиралевидными и кругообразными.

**Растирание:** осуществляют одной или двумя руками основанием ладони, пальцами, бугром большого пальца, в отличие от предыдущего метода, рука не просто скользит по коже, а сдвигает её, но давить нужно обеими руками равномерно. Можно растирать кожу прямолинейными движениями или круговыми, для повышения эффективности этого метода самомассажа его можно проводить после бани или в горячей ванне.

**Разминание:** осуществляется путем захвата мышцы и её оттягивания вверх, после чего её сдавливают и отжимают, при этом руки продвигаются вперед. Разминания бывают продольными, поперечными, кругообразными и спиралевидными. В зависимости от мышечных групп, разминания могут быть, как восходящим, так и нисходящими, что обусловлено расположением лимфатических узлов. Обратите внимание на то, что разминания ни в коем случае не должны быть болезненными, поэтому этот прием могут применять только те, кто уже научился расслаблять массируемую мышечную группу.

**Вибрация:** этот метод бывает непрерывным и прерывистым; когда используется непрерывная вибрация, то в том случае, когда производится массаж места выхода нерва, он выполняется концевой фалангой одного пальца, в остальных случаях большим и указательным, или указательным и средним. В случаях, когда необходимо провести более глубокий массаж, то вибрацию можно проводить всеми пальцами, ладонью или кулаком. Прерывистую вибрацию так же называют поколачиванием, когда легкими ударами согнутыми пальцами или ладонью, либо кулаком производится массаж той или иной мышечной группы. Соответственно, в зависимости от величины мышечной группы и выбирается конкретный метод массажа.

**Пассивно-активные движения** – это сгибания и разгибания, вращения суставов, которые способствуют глубокой проработке суставно-связочного и мышечного аппарата. Суть в том, что суставные поверхности костей обильно снабжены нервными окончаниями, поэтому, когда они друг об друга трутся, нервные окончания раздражаются, благодаря чему вырабатывается огромный поток нервных импульсов, который, в свою очередь, вызывает рефлекторные реакции, ведущие к улучшению кровообращения и питания суставной сумки. Желательно производить пассивно-активные движения в большой амплитуде, но увеличивать её нужно постепенно, поскольку главным правилом массажа является отсутствие болевых ощущений.

### **Самомассаж стопы.**

Не массируемая нога выпрямлена, а массируемая согнута и опирается пяткой в кушетку; применяются приемы поглаживаний и растираний, движения совершаются от пальцев ноги к пятке. Пальцы массируются большим, указательным и третьим пальцами руки спиралевидными или кругообразными энергичными движениями. Совершаются так же вращательные движения приподнятой вверх стопы. Растирать стопу удобно кулаком, положим массируемую ногу крестом на не массируемую, чтобы пятка свободно свисала.

### **Самомассаж икроножных и берцовых мышц.**

Лучшим положением ног для самомассажа икроножных будет то же положение, которое используется при массаже ахиллова сухожилия. Для массирования берцовых мышц обе ноги сгибают под прямым углом, а

массируемая нога упирается ступней упирается в ступню и пальцы другой ноги. Голеностоп растирают прямолинейно к ахиллову сухожилию, затем выполняется 5-10 вращательных движений ступней. Икроножную мышцу предварительно поглаживают одной или двумя руками, затем следует растирание и разминание, заканчивающиеся прерывистой вибрацией. Для массажа берцовой кости применяются те же приемы, все движения производят к коленному суставу.

### **Самомассаж мышц бедра.**

Квадрицепс массируют, сидя на кушетке, когда одна нога опущена вниз, а массируемая лежит вдоль кушетки. Бицепс бедра массируют, сидя на стуле, когда массируемая нога поднята на возвышенность, например, на стол. Соответственно, приемы массажа применяются те же и в такой же последовательности, как и при самомассаже других больших мышечных групп, а движения идут в сторону паха или ягодиц в зависимости от того, массируете Вы квадрицепс или бицепс бедра.

### **Самомассаж ягодиц и поясницы.**

Массаж ягодиц и поясницы выполняется стоя, но центр тяжести переносится на не массируемую ногу, но для этого массируемую ногу нужно отвести вперед и немного в сторону. Правую сторону всегда массируют правой рукой, а левую – левой. Поглаживания, разминание и вибрация выполняются одной рукой снизу- вверх, иногда добавляют и растирания, после чего переходят к пояснице. Для самомассажа поясницы необходимо корпус чуть наклонить вперед, затем назад, постоянно производя такие движения во время массажа, чтобы лучше прощупывать связки. Таким образом, самомассаж спины сводится к энергичным растираниям вперемешку с пассивно-активными движениями

### **Самомассаж предплечья и плеча.**

Положение сидя – это лучший вариант для самомассажа верхних конечностей, поскольку при таком положении достигается наибольшее расслабление мышц. Вообще, особых проблем во время самомассажа верхних конечностей не наблюдается, Вы можете применять любые методы массажа. Предплечье массируют в сторону локтя, бицепс, трицепс и дельтовидную мышцу так же вверх в сторону плеча. Для максимального расслабления предплечья его ставят на квадрицепс, во время работы с бицепсом и трицепсом руку прижимают к внутренней поверхности бедра, а во время самомассажа дельт ногу сгибают и руку упирают в коленный сустав.

### **Самомассаж трапеции, шеи и головы.**



Трапециевидную мышцу массируют сидя, но перед её самомассажем обязательно нужно тщательно размять плечевой сустав. Массаж производят от шеи к плечу, используя поглаживания, растирание и разминание. Шею спереди можно массировать только поглаживаниями, сзади выполняются поглаживания, растирания и разминания, все движения производят сверху вниз. Сонные артерии ни в коем случае массировать нельзя! Для самомассажа головы нужно голову опустить вперед, а затем поглаживаниями и растираниями круговыми движениями производят массаж.

## Приложение 9

### Тестирование по пройденному материалу за 1 год обучения

#### 1. Что такое танец:

- а) это – вид народного творчества
- б) это – выразительные движения человеческого тела
- в) это – основной язык балета

#### 2. Как с греческого переводится «хореография»:

- а) писать танец
- б) последовательное выполнение движений
- в) выразительность

#### 3. Как раньше назывался классический танец:

- а) «серьезный», «благородный», «академический»
- б) «строгий», «серьезный»
- в) «веселый», «благородный», «академический»

#### 4. Назовите все виды танца:

- а) классический, народный
- б) классический, историко-бытовой
- в) классический, народный, историко-бытовой

#### 5. Что выражает народный танец:

- а) красоту каждого народа
- б) стиль и манеру исполнения каждого народа
- в) манеру каждого народа

#### 6. Историко-бытовой танец это:

- а) хороводный танец
- б) танец прошлых времен
- в) вид народного творчества

#### 7. Как с латинского переводится «классический»:

- а) вежливый
- б) серьезный
- в) образцовый

#### 8. Preparation(препарасьён) это:

- а) поклон
- б) подготовительное упражнение перед движением
- в) подъем на полупальцы

**9. Сколько позиций рук в классическом танце:**

- а) 3
- б) 4
- в) 6

**10. Какие бывают виды *cou-de-pied* (ку-де-пье) в классическом танце:**

- а) условное, обхватное, сзади
- б) условное, спереди, обхватное
- в) спереди, сзади

**11. К какому танцу относятся эти движения «переменный шаг», «припадание»:**

- а) народный танец
- б) современный танец
- в) классический танец

**12. К каким видам танца относятся эти движения *demi plie* (дэми плие), *releve* (рэливэ), *battement tendu* (батман тандю):**

- а) классический танец
- б) народный танец
- в) современный
- г) историко-бытовой танец

**13. Обувь балерины?**

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

**14. Международный день танца?**

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

**15. Назовите богиню танца?**

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

**16. Что означает *en face*?**

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

**17. Как называется балетная юбка?**

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

**18. Что такое партерная гимнастика?**

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

**19. Сколько позиций рук в классическом танце?**

- а) 2;

б) 4;

в) 3.

**20. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам?**

а) станок;

б) палка;

в) обруч.

## Приложение 10

### Комплекс упражнений на растягивание для спины, для ног и брюшного пресса

#### 1. Спина.

– Сидя на полу, колени обняли, спина округлая, голову не опускать к груди, шея – в нейтральном положении. Растягивает мышцы спины 20 сек.

– Подключаем верхние мышцы спины. Обнимаем колени ладонями и тянем лопатки назад 20 сек.

– Стоя на четвереньках. Выгибаем и прогибаем поясницу. Задержаться в каждом положении 20 сек.

#### 2. Ноги и живот.

– Сидя, ноги максимально разведены в стороны. Руки вверх, тянемся 20 сек.

– Сидя, сгибаем одну ногу в колене, максимально подтянув к себе. Поклон вниз. Задержаться в наклоне 20 сек., сменить положение ног.

– К растяжке мышц ног добавляем косые мышцы живота. Рукой тянемся к ноге по диагонали 20 сек., меняем положение.

– Сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Тянемся к коленям, спину не округляем. Задержаться на 20 сек.

– Для усложнения можно еще и лечь.

– Сидя, ноги максимально разведены, одна согнута в колене. Придерживаясь одной рукой за стопу, тянемся в сторону 20 сек., меняем положение.

#### 3. Руки.

– Сидя по – турецки. Одна рука согнута в локте и максимально заведена назад. Другой рукой надавливаем на локоть первой до признаков боли, задержаться на 20 сек., меняем положение рук.

### Беседа «Импровизация в хореографии»

«Путь к развитию творческой воли и творческой фантазии лежит главным образом через импровизацию».  
А. Таиров

Импровизация - это движения тела не имеющие ограничения и богата возможностями для выражения всего себя. Реализуясь в современной хореографии, этот вид танца осуществляет воспроизводство ценностей в сознании учащихся школ искусств, открытия себя в танце, оказывая существенное влияние на развитие в системе образования.

Раскрепоститься в танце учащимся бывает очень сложно, причина заключается в зажатости, боязни сцены и зрителей. Из-за этих фобий появляется психологические и мышечные барьеры, которые парализуют реальные возможности учащихся, не дают им раскрыть свой танцевальный потенциал. Импровизация - это развитое умение действовать в незнакомых и сложных ситуациях. Для овладения навыками импровизации, следует изучать танец, учиться понимать и слышать музыку, чтобы достичь ощущения себя в свободном и бесконечном пространстве.

В современной культуре танец является языком высказываний того что чувствует человек в определённый промежуток времени. Для того чтобы научить учащихся выражать свою внутреннюю энергию в танце, необходимо научить его импровизировать. Это даёт уверенность в своих силах и возможностях. Импровизируя, учащиеся не только осознают свое тело, выражая свои мысли в движениях, но и освобождаются от зажатости, скованности, тем самым становятся увереннее в себе. Структура танца детализирована в хореографии, спонтанность является безусловным атрибутом импровизации. Попробуем посмотреть на эти направления с разных позиций, чтобы определить их отношения друг с другом.

#### • **Импровизация с точки зрения зрителя.**

Хореография с точки зрения зрителя должна нести сюжет, случается и так что не понятен ни сюжет, ни замысел. Здесь огромное значение отдаётся исполнителю, если он не донесёт того, что хотел сказать хореограф, то и танца как такового нет на сцене. Импровизация на сцене несёт такой же характер, ведь зритель не знает, что его ждёт и здесь главное чудо в том, чтобы донести свою энергию до зрителя, передать свои чувства, отношение к исполняемому материалу. Если в импровизации исполнитель может взаимно поделиться своей энергией со зрителем, то произойдёт отдача от зрителя к исполнителю и это самое главное в импровизированном танце.

#### • **Импровизация с точки зрения танцора.**

С точки зрения танцора импровизация это осознание своего тела, передача импульсов, внутренних сигналов, чувство пространства и времени и если это соединяется в одной композиции, то можно с уверенностью сказать, что исполнитель импровизации техничен, и уверен в себе.

Для учащихся импровизация- это возможность заглянуть в себя, утвердиться в себе самом, или предпринять усилия, чтобы переключить себя в другое состояние. Здесь же можно понять свое тело и отношение к нему, своё состояние среди других учащихся. Импровизация позволяет познать, что больше нравится импровизировать одному, уходя в свой мир или импровизировать с кем-то и пополняться энергией и передавать её.

### **Импровизация как система мировосприятия.**

Восприятие мира у каждого своё, что даёт развитие в импровизации, ведь каждый учащийся видит мир по-своему, если для одного может быть важна структура, близость, образ, а для другого это может не нести ни какой информации. В импровизации восприятие внешнего мира рассматривается с помощью своего внутреннего отношения к этому миру. Каждый воспринимает происходящее через свои эмоции, отношение и образы или на основании того, что окружающие люди приучили видеть в этом мире.

Для учащихся немало важно общее представление об окружающих. Это может помогать или угнетать. Всё зависит от времени и воздействия на самого себя.

Перечислим некоторые из классификаций импровизации:

- **«Традиционная»** - импровизация внутри определённой стилистики, прямое либо формальное наследие фольклора, когда творчество танцора состоит лишь в выборе, соединении заранее заданных форм и фигур, может существовать в стиле хип-хопа, бальных и народных танцев;

- **«Модернистская»** - романтическая школа модерн-импровизации, выросшая в тени Айседоры Дункан. Представители этой ветви считают, что чувства и состояния могут быть напрямую выражены в движении. Язык движения и его обусловленность культурной памятью и контекстом в расчёте не принимается, всегда используется вдохновенная романтическая музыка.

- **«Постмодернистическая»** - искусство танц-перформанса, в котором можно выделить несколько линий.

Разумеется, эта классификация, как и любые другие – условна. И цель её – лучше понимать «импровизацию». Глубинная психология говорит, что, если мы видим какое-либо непримиримое противоречие, то на более глубоком уровне мы можем обнаружить взаимодополняющий характер противоположностей.

Импровизация и хореография - равноправные партнеры в танце, играющие разные, но одинаково важные роли. Современное развитие танцевальной культуры, когда импровизация все больше становится частью обучения, находит свое место среди других видов сценических искусств, это доказывает, что импровизировать это значит развивать в обучающихся способности создания танца в себе и вокруг себя.

Импровизация открывает осознание не только самого себя, но и свободу движений, свободу мысли. Включая музыку и «пропивая» её своим телом, мы можем передать темп, ритм, звуковое настроение. Задавая определённую задачу своему телу, например, начинать движение только правой рукой, или левой ногой, меняя траекторию движений в партере или в воздухе, мы можем открыть в себе новые возможности. Это позволяет значительно обогатить свою лексику, развить фантазию, сделать неожиданные и удивительные открытия. Ставя для учащихся задачи такого рода, мы как педагоги открываем им мир «бескрайних» возможностей своего тела, своих мыслей и осознание своей картины мира.

Импровизация в группе учащихся не только обогатит лексику, а так же позволит учащимся сплотиться, стать более понятным друг для друга. Тем самым импровизация позволяет побороть страх перед сценой, перед зрителем, перед своими одноклассниками, позволит войти в состояние раскрепощения.

Это необходимые навыки не только для показов в школах искусств, но и для выступлений на всероссийских и международных конкурсах, вступительных экзаменах в средние и высшие учебные заведения.

## Приложение 12

### **Беседа «История возникновения танца модерн»**

Танец модерн появились на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков в США и Германии. В Америке название ассоциировалось со сценической хореографией, которая противилась стандартным формам балета. Для тех, кто занимался танцами модерн, было важно представить хореографию нового порядка, соответствующую человеку нового столетия и его духовным нуждам. Принципами такого искусства можно считать отрицание традиций и передачу новых сюжетов посредством уникальных элементов танца и пластики. В своей длительной войне с клише танцоры-модернисты не смогли полностью отказаться от традиционных балетных форм. Они смирились с некоторыми техническими приемами. Для каждого представителя танца-модерн не являлась главной форма, важно было донести до зрителя определенный смысл, переживание, эмоции. В отличие от джазового или классического танца, это направление, как никакое другое, связано с именами своих исполнителей и хореографов, поскольку создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица.

### **Возникновение танца модерн**

Считается, что модерн — танцы, которые основала Айседора Дункан. Она вдохновлялась природой и пропагандировала свободу телодвижений, их стихийностью. Танец Айседоры был импровизацией без специальных костюмов и обуви с живой музыкой.

Еще один ресурс для возникновения танца модерн — ритмика, система Жака-Далькроза. Швейцарский педагог и композитор трактовал музыку аналитично и вне эмоционального восприятия. Танец служил своеобразным

контрапунктом. Уже в первых своих постановках Далькроз предался полному подчинению танца музыке. В ответ ему в 1928 году был опубликован труд австрийского хореографа Р. Лабана "Кинетография", где утверждалось, что движение обосновывается внутренним миром творца, а не служит основой музыке.

### **Дальнейшее развитие модерна**

Курт Йосс, который был близко знаком с Лабаном, работал над сотворением нового театра танца. В его арсенале были задействованы музыка, сценография, хоровая декламация. Он интересовался театрами мистики и культа. Все это было направлено на раскрытие энергии телодвижения. Йосс вводил новые темы, например, балеты на политические темы. Его дело продолжила ученица Мэри Вигман. Женщина находила выражение в экспрессионизме, вводя в модерн (танцы) страшное и уродливое, ставя напряженные и динамичные постановки, склоняясь к выражению общечеловеческих эмоций.

После Вигман благодаря ее ученикам сформировались две основные ветви развития танца. Одна демонстрировала экспрессионистическое восприятие, субъективные впечатления танцора, желание обнажить бессознательное, истинное в человеке. Представители этого направления смогли выразиться в так называемом абсолютном танце. На вторую группу оказал значительное влияние абстракционизм и конструктивизм. Для танцоров форма была не просто выразительным средством, а содержанием образа.

### **Джаз-модерн: танец нового времени**

Позже возникает новое направление — модерн-джаз, который сегодня увлекает своим неповторимым контрастом белой классики и черного джаза. Танцоры применяют па из классического балета и ломаные движения из модерна, волны из танцев латины и прыжки из хип-хопа, элементы из брейка. Это не создает эклектический эффект, наоборот, помогает танцору полноценно выразиться в энергичной и пластичной композиции. Джаз-модерн — танец, имеющий в арсенале широкий выбор средств выражения. Благодаря этому он свободен и зрелищен, ни в чем не ограничивает танцора. Модерн-джаз считается сложным танцем, ведь, помимо техники, исполнителю необходимы сила, выносливость, вдохновение и ясное мышление.

Во время занятий важно научиться техникам напряжения/расслабления и изоляции. Изоляция — техника, при которой части тела выполняют движения, не связываясь между собой. Это требует дополнительных тренировок, выглядит особо зрелищно и восхитительно. Техника изоляции связана с умением напрячь одну часть тела и в то же время расслабить другую. В танце модерн-джаз важна импровизация. Чувственность модерна переплетается с пластикой классики, в сочетании с ритмами джаза возникают уникальные творения, источником которых служит душа хореографа. Именно поэтому джаз-модерн (танец) обрел имя танца для особенных личностей.

## Популярность сегодня

На Кубе сложилась собственная школа, в которой изучают модерн-танцы. Модерновые труппы наиболее распространены в Бразилии, Колумбии, Гватемале, Аргентине. История танца модерн оказала значительное влияние на классические образцы. Многие балетмейстеры двадцатого века не смогли пройти мимо внедрения элементов модерна в свои произведения

## Приложение 13

### Опросник ЗУН, компетентностей учащихся 3-й года обучения

#### 1. Сколько позиций рук в классическом танце:

- а) 3
- б) 4
- в) 6

#### 2. Port de brase (порт дэ бра) это:

- а) подготовительное упражнение
- б) медленное прохождение рук через основные позиции
- в) комбинация из целой серии слитных, взаимосвязанных движений

#### 3. Термин allegro (аллегро) к какому виду танца относится:

- а) классический танец
- б) народный танец
- в) историко-бытовой танец

#### 4. Расставь правильно буквы к переводу этих движений:

- а) demi plie (дэми плие) приседание
- б) pas de bourre (па дэ бурэ) прыжки
- в) port de brase (порт дэ бра) чёткие переступания
- г) allegro (аллегро) прохождение рук через основные позиции

#### 5. Подчеркни, что здесь лишнее:

- а) demi plie
- б) battement fondu
- в) гармошка
- г) port de brase

#### 6. Народный танец это:

- а) это танец несущий соревнование
- б) выразительные движения человеческого тела
- в) древнейший вид народного искусства, танец созданный народом и исполняемый в быту

#### 7. Подготовка к «штопору» к какому относится виду танца:

- а) танец модерн
- б) народный танец
- в) классический танец



**8. Классический танец -это:**

- а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии
- б) танец созданный на народной основе
- в) выразительные движения человеческого тела

**9. Бросковое движение натянутой ноги -это:**

- а) battement fondu (батман фондю)
- б) battement jete ( батман жетэ)
- в) battement tendu (ватман тандю)

**10. Что выражает народный танец:**

- а) красоту каждого народа
- б) стиль и манеру исполнения каждого народа
- в) манеру каждого народа

**11. К технике вращения относятся (подчеркнуть правильный ответ):**

- а) шене
- б) винт
- в) бегунок

**12. Танец Модерн -это:**

- а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии
- б) одно из направлений современной зарубежной хореографии
- в) эстрадная хореография

**13. Изоляция- это:**

- а) глубокая работа с мышцами, различных частей тела
- б) упражнения на полу
- в) вращения

**14). Дописать раздел, который входит в урок танца модерн:**

- а) разогрев
- б) изоляция
- в) кросс

**15). Как с греческого переводится «хореография»:**

- а) писать танец
- б) последовательное выполнение движений
- в) выразительность

**Приложение 14**

**Терминология народно-сценического танца  
ПОЛОЖЕНИЯ РУК В РУССКОМ ТАНЦЕ**

**1-е положение**

Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии, у девушек — кулачками, иногда ладонями; у юношей — чаще ладонями, иногда кулачками. Локти направлены в стороны. Это положение можно назвать «подбоченившись».

**2-е положение**

Руки скрещены на груди. У девушек руки или приближены к корпусу, или чуть отведены, правая рука находится под левой рукой, кисти зажаты в

кулачок и спрятаны под локти противоположных рук. У юношей руки от корпуса отведены, локти направлены вперед, правая рука находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, выше локтя.

### **3-е положение (женское)**

Обе руки подняты невысоко в стороны и находятся между исходной и 2-й позицией, локти свободны, кисти направлены ладонями вперед. Иногда девушка в правой руке держит платочек.

### **4-е положение (женское)**

Правая рука, согнутая в локте, поднята от локтя вверх, локоть от корпуса отведен в сторону и направлен вниз, кисть, повернутая ладонью к зрителю, находится чуть выше правого плеча, пальцы согнуты и опущены к ладони. Левая рука свободно опущена вниз и от корпуса отведена.

### **Позиции ног:**

- свободная: пятки вместе, носки симметрично разведены в стороны на ширину плеч;
- вторая невыворотная: ноги расставлены в стороны на ширину стопы. Стопы расположены параллельно друг к другу;
- третья невыворотная: пятка одной ноги ставится к середине стопы другой. Носки направлены в стороны;
- четвертая невыворотная: ступня одной ноги параллельна и находится впереди другой на расстоянии стопы. Носки стоп направлены вперед;
- шестая невыворотная: стопы стоят рядом, пятки и носки сомкнуты.

## **Теория и методика исполнения движений**

### **1. Экзерсис у станка.**

Предлагаются следующие упражнения: полуприседания и глубокие приседания (*demi plie* и *grand plie*). Приседание – важный раздел занятий у станка, поскольку развивают мягкость, эластичность движения, в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах и суставах стоп, способствуют развитию прыжка.

### **2. *Battement tendus* (носок, каблук).**

Упражнение на развитие подвижности стопы выполняется в характере русского танца. Исходное положение – 3-я или 5-я позиции. Музыкальный размер 2/4. После проучивания данного упражнения в чистом виде добавляются следующие разновидности:

1. Полуприседания на обеих ногах в момент возврата работающей ноги в исходную позицию.
2. Полуприседания в момент перевода работающей ноги с носка на ребро каблука.
3. *Battement tendus* с отделением пятки опорной ноги.

### **3. Каблучные упражнения.**

Вынесение ноги на каблук крестом с работой пятки опорной ноги. Исходное положение – 3-я позиция. Выполняется в характере русского (или иного) танца. Музыкальный размер 2/4. Выполняется на полуприседании, не поднимаясь в рост. Упражнения 2 и 3 могут комбинироваться.

#### 4.

#### *Flic-flac.*

Упражнение с ненапряженной стопой. Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4.

На первом году обучения проучиваются следующие виды: мазки «от себя» и «к себе». Мазки, акцентируя движение «к себе». Мазки «от себя» и «к себе» с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги после мазков. Мазки, акцентируя движение «к себе» с ударом подушечкой стопы работающей ноги. Дубль – флики – двойные мазки «от себя» вперед и в сторону. Двойные мазки с последующим ударом подушечкой стопы работающей ноги по 3-й позиции. Сценический вид. Исходное положение – 3-я позиция (правая нога сзади, левая нога).

#### 5. *Passe* – подготовка к «веревочке».

Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4. Исполняется в характере русского (венгерского, матросского) танца. Проучиваются следующие виды упражнений:

1. Упражнение с подъемом вверх работающей ноги и с одновременным полуприседанием на опорной ноге.
2. Упражнение с подниманием на полупальцы опорной ноги одновременно с подъемом вверх работающей ноги.
3. Перевод согнутой ноги то вперед, то назад в сочетании с двумя пристукиваниями.
4. Закрытый и открытый разворот ноги, согнутой в колене, опуская то в 6-ю, то в 3-ю позицию.

#### 6. *Дробные выстукивания в характере русского танца.*

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение – 6-я позиция. Проучиваются следующие виды дробных выстукиваний:

1. Дробные выстукивания всей ступней;
2. На всей ступне в сочетании с двумя ритмами – восьмыми и шестнадцатыми. Упражнение занимает 2 такта;
3. На всей ступне в сочетании с двойным ударом в пол одной ногой;
4. Подготовка к «ключу» 1-го вида;
5. Подготовка к «ключу» 2-го вида;
6. Русский «ключ»;
7. Пятко - носковая дробь. Исходное положение – 3-я позиция;
8. Удары с поворотом стопы по 6-й и 3-й позициям;
9. Удары с переносом стопы по 3-й позиции.

#### 7. *Battement fondus.*

Низкие и высокие развороты ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 3/4, 4/4 (2/4). Проучиваются 2 вида:

1. 1-й вид – низкое *fondu* (45°).
2. 2-й вид – высокое *fondu* (90°).

#### 8. *Rond* – круг ногой по полу.

На первом году проучиваются два вида:

1. Круг ногой по полу носком работающей ноги. Исходное положение 3-я (5-я) позиция ног. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ .
2. Круг ногой по полу пяткой рабочей ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ .

**9. *Battement developpes* – раскрывание ноги на 90°.**  
Проучиваются следующие упражнения:

1. Раскрытие ноги на 90°. Исходное положение – 3-я или 5-я позиция. Музыкальный размер 4/4;
2. То же упражнение с последующим ударом пятки опорной ноги. Исходное положение и музыкальный размер – те же;
3. Раскрытие ноги на 90°, не фиксируя ее в позиции, а проходя через нее. Исходное положение и музыкальный размер те же;
4. Раскрытие ноги на 90° с опусканием на колено. Исходное положение – 4-я позиция на носке сзади. Музыкальный размер 4/4.

**10. *Pas tortilles* – зигзаги.**

На первом году обучения проучиваются 2 вида:

1. Одинарный поворот стопы. Мягкий музыкальный размер 2/4. Исполнение мягкое. Легатированное.
2. Одинарный поворот стопы (резкий) с ударом работающей стопы. Музыкальный размер 2/4. Данные упражнения используются в танцах русского, венгерского характера.

**11. *Grand battements* – большие броски. Выполняются следующие виды:**

1. Большие броски с переступанием на работающую ногу (с *tombe*). Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 2/4, 4/4;
2. Большие броски в позицию в одном направлении или крестом. Подъем, может быть вытянут или сокращен.

**12. *Prisядки*.**

Присядки выполняются только мужским составом, лицом к станку.

1. Присядки с вынесением ноги в сторону. Исходное положение 1-я позиция. Музыкальный размер 2/4 в характере русского танца;
2. Присядка – разножка во 2-ю позицию на ребро каблука;
3. Присядки со вскакиванием на носки и переводом на каблуки.

**Занятия на середине зала.**

Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского и др. танцев.

**Дробные ходы:**

1. Переменный дробный ход.
2. Дробный боковой ход.
3. Мелкий дробный ход с каблука.
4. Дробный ход с ударом каблука и подушечкой стопы.
5. Ход с подскоком и ударами каблуком и всей ступней об пол.
6. Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге.
7. Дробь «трилистник».

8. Дроби «трилистник» с последующими двумя притопами одной и другой ногой.

9. Концовки.

#### **Хлопушки:**

1. Тройная хлопушка с притопом.

2. Хлопушка по голенищу сапога выдвинутой вперед ноги.

3. Хлопушка по ноге, поднятой назад.

4. Поворот с хлопушками.

5. Хлопки и хлопушки в чередовании с шагами.

6. Хлопушки по голенищам сапог скрещенных ног.

7. Перескоки с хлопушками.

8. Ключ с хлопушкой.

#### **Движения на месте:**

1. «Веревочка».

2. «Двойная веревочка».

3. «Веревочка с переступанием».

4. «Веревочка с шагом вперед на каблук».

5. «Ковырялочка».

6. «Веревочка с ковырялочкой».

7. «Гармошка».

8. «Моталочка».

#### **Присядки:**

1. Присядка с выбрасыванием ноги вперед.

2. Боковая присядка с выбрасыванием ноги в сторону.

3. Присядка-разножка на 2-ю позицию.

4. Присядка с выскакиванием на носки и перескоком на каблуки.

5. Присядка-разножка в 4-ю позицию.

6. Присядка с ковырялочкой.

7. Присядка с ударом ладонью по голенищу сапога.

8. Ползунок (1-й, 2-й, 3-й вид)

## **Приложение 15**

### **Комплекс упражнений «Партерная гимнастика» № 2:**

1 Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

2 Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

3 Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону носок натянут на себя. Руки лежат ладонями на полу.

4 Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.

5 Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене, и пяткой прижата к паху. Наклонится вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

## Приложение 16

### Акробатика

1. Стойки. Стойки на лопатках – упражнения, укрепляющие мышцы спины и рук и подводящие к выполнению стоек на голове и руках.

Последовательность разучивания:

- 1) согнув ноги, прямая,
- 2) прямая с опорой о пол, без опоры.

Указания к выполнению:

- Стойки выполняются на полу перекатом назад.
- Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.
- Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.
- В стойке согнув ноги колени слегка разведены.

2. Равновесия. Равновесия – упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Акробатами используется в вольных упражнениях, парных и в групповых пирамидах.

Последовательность разучивания:

- 1) высокое равновесие,
- 2) равновесие,
- 3) равновесие высоко подняв ногу.

Указания к выполнению:

- Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед.
- Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.
- Руки в стороны, лопатки соединены.
- Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.
- Удерживать равновесия в акробатических упражнениях следует по 3 – 4 сек.
- С целью совершенствования увеличивайте время удержания до 10 – 20 сек., выполняйте равновесия с закрытыми глазами, стоя на носке.

3. Стойка на груди – упражнение, укрепляющее, мышцы туловища, шеи, рук. Оно служит подводящим к выполнению стоек на предплечьях.

Указания к выполнению:

- Стойку выполняйте из упора лежа прогнувшись перекатом вперед.
- Во время изучения удерживайте стойку в наиболее удобном положении, постепенно прогиб увеличивайте.
- Опирайтесь о пол выпрямленными или слегка согнутыми руками, ладони вниз.

4. Стойки на руках – упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища. Выполняются в вольных, парных и групповых упражнениях всех спортивных разрядов.

Последовательность разучивания:

- 1) полустойка,
- 2) стойка махом,
- 3) стойка толчком,
- 4) стойка полушпагатом.

Указания к выполнению:

- Руки на ширине плеч, пальцы вперед, разведены и слегка согнуты.
- Полустойка выполняется с опорой коленями о локти как основное подводящее упражнение для освоения балансирования кистями.
- Удерживать 10 – 15 сек.
- В стойке тело вертикально закреплено, колени выпрямлены, носки оттянуты, смотреть на кисти.
- Стойка махом выполняется после широкого шага вперед махом одной и толчком другой ноги; руки ставятся на расстоянии шага от ноги.
- Стойка толчком изучается из упора присев, руки на расстоянии полушага от ног. Выпрямлять ноги рекомендуется только тогда, когда вы научитесь удерживать стойку с согнутыми ногами 1 – 2 сек.

Для самостраховки начинайте изучать стойки у стены. В дальнейшем научитесь при падении поворачиваться на 180 и вставать на одну ногу. Стойку можно считать освоенной, если вы удерживаете не менее 3 – 4 сек в каждой попытке. С целью совершенствования доводите время удерживания до 10 – 15 сек.

5. Мосты. Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

Последовательность разучивания:

- 1) мост из положения лежа на спине,
- 2) мост стоя на коленях,
- 3) мост наклоном назад.

Указания к выполнению:

- Ноги и руки поставьте на ширине плеч (опирайтесь на всю ступню и кисть).
- При выполнении стремитесь полностью выпрямить ноги и перевести вес тела на руки.
- Первое время повторяйте 3 – 5 раз. При отсутствии болевых ощущений постепенно увеличивайте количество до 8 – 12 – ти, чередуя мосты с наклонами вперед, кувырками и стойками.
- При выполнении моста наклоном назад, слегка согните ноги, уведите бедра вперед. Это позволит замедлить наклон и поставить руки ближе к ногам. Затем ноги следует выпрямить. Вставание выполняйте за счет передачи веса тела на ноги, уведения бедер вперед и толчка руками.

6. Шпагаты - упражнения, способствующие развитию гибкости. Это качество необходимо в большинстве видов спорта, так как гибкость позволяет, увеличивать амплитуду движений, предупреждает возможные растяжения мышц при падениях и резких движениях. Акробаты широко используют различные шпагаты в вольных упражнениях, парах и групповых пирамидах.

Последовательность разучивания:

- 1) полушпагат,
- 2) шпагат правой и левой ногой,
- 3) шпагат кольцом,
- 4) прямой шпагат.

Указания к выполнению:

- Перед выполнением шпагатов сделайте специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами).

- При разучивании опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4 – 8 сек. в каждой попытке. Количество попыток постепенно увеличивайте от 4 до 8.

- Первое время выполняйте шпагаты ежедневно и даже по 2 раза в день, это ускорит их освоение.

7. Упоры – упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках.

Последовательность разучивания:

- 1) упор лежа на одной руке,
- 2) упор лежа боком,
- 3) упор согнув ноги,
- 4) упор углом.

Указания к выполнению:

- Руки не сгибайте.

- Время удержания постепенно увеличивайте до 20 сек.

- Упоры согнув ноги и углом удобнее изучать на табуретках.

8. Перекаты, кувырки - акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве) и способствующие освоению различных сальто.

Указания к выполнению:

- 1) Разучивать перекаты:

- из группировки сидя. Из положения сидя согните ноги, возьмитесь руками за середину голеней, голову наклоните на грудь, колени разведите и прижмите к груди. Сделайте упражнение несколько раз подряд, ускоряя движения. То же в положении приседа. То же в положении лежа на спине;

- перекаты назад и вперед из упора присев. Возьмитесь руками за голени и, уплотняя группировку, сделайте перекат назад, до опоры на шею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку, сделайте перекат вперед и встаньте в упор присев, не помогая себе руками.



- начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время прилущше на мягкой опоре (на мат ковре, одеяле и т.д.). Для проверки правильности усвоения можно выполнить упражнение на полу. Мягкое (без удара) исполнение говорит о том, что кувырок или перекат освоен хорошо.

## 2) Разучивать кувырки.

Каждое упражнение разучивайте в начале в медленном темпе и выполняйте 2 – 3 раза подряд. Всего по 4 – 8 раз каждое. По мере усвоения делайте подряд по 3 – 5 кувырков или перекатов, повторяя такую серию 5 – 10 раз. Перекаты в группировке. Группировка положения согнув ноги с захватом руками за голени.

Указания к выполнению:

- присесть и встать после переката вперед.
- то же, но перед перекатом и после него сделайте высокий прыжок вверх, затем перекат назад до опоры руками о пол.

*Перекаты согнувшись.* Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- из седа перекат согнувшись до упора на лопатки. В конце переката ладонями прочно опереться о пол и перекатом вперед сесть;
- из основной стойки перекат назад согнувшись с опорой на руки, до упора на лопатках согнувшись. Чтобы первую часть переката сделать мягко, необходимо наклониться вперед, приближая голову и грудь к ногам; падая в этом положении, руками смягчить приземление на пол.

*Перекаты прогнувшись.* Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- перекаты вперед и назад прогнувшись в упоре лежа. Упражнение выполняйте плавно, стараясь возможно больше прогнуться в исходном и конечном положениях (колени не сгибайте);
- перекат назад прогнувшись из стойки на голове. Удерживайте стойку 3 сек., затем слегка приподнимитесь на руках и, прогибаясь, перекатитесь на грудь, живот и бедра в положении упора лежа прогнувшись;
- перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях. Прогнитесь. Последовательно касаясь пола бедрами.

*Кувырок вперед* – выполняется из упора присев с легким толчком ног, руки поставить на шаг вперед. Встречая опору, согнуть руки, голову поставить на затылок и выполнить быстрый перекат вперед.

Последовательность разучивания:

- из упора стоя на коленях;
- из полушпагата;
- из упора лежа, подтягивая ноги силой;
- из стойки ноги врозь с опорой на руки и без опоры;
- из равновесия, не сгибая опорную ногу;
- из положения выпада вперед с опорой на руки и без опоры; животом, затем руками и грудью, делайте перекат. Выполнив это упражнение, попробуйте сделать более сложный вариант, требующий определенной смелости: сцепите руки за спиной и перекатитесь вперед, не разрывая рук;

- из переката прогнувшись из стойки. Чтобы выполнить это упражнение мягко, без удара ногами о пол, необходимо: во время сгибания рук, плеч слегка увести вперед, за линию опоры руками. Далее коснуться грудью, затем животом и бедрами, сохраняя при этом прогнутое положение. Выполняя перекат из стойки, поддерживайте друг друга за голени;

- из стойки на голове;

из стойки на руках.

Указания к выполнению:

- Изучение кувырков начинайте после освоения перекатов вперед и назад в группировке.

- В исходном положении (перед кувырком) руки должны ставиться на пол на расстоянии шага от ног. Близкая постановка рук приводит к удару спиной о пол.

- Удар спиной о пол возможен и в тех случаях, когда выполняющий наклоня голову, не сгибает руки или наклоняет голову преждевременно («прячет»), вследствие чего касается пола не затылком и шеей, а лопатками, что является грубой ошибкой.

- После того как кувырок будет получаться мягко, необходимо обратить внимание на быстроту и плотность группировки.

Освоив эти кувырки, придумайте самостоятельно и выполните 10 – 20 кувырков вперед, отличающихся один от другого исходным или конечным положением, а также выполнением различных прыжков до и после кувырка.

Например:

1) прыжок вверх – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись;

2) шагом вперед кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180;

3) из стойки на голове кувырок вперед – прыжок с поворотом на 360.

Кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке; в конце переката руки ставятся ладонями на пол у плеч, ноги при этом остаются максимально согнутыми и ставятся за головой на носки, а руки разгибаются, поднимая выполняющего в положении упора присев.

Последовательность разучивания из различных исходных положений:

1) из упора присев;

2) из седа;

3) из основной стойки приседая и группируясь;

4) приседая на одной ноге, с одновременным падением назад;

5) из стойки на лопатках.

Освоив кувырки назад в упор присев, изучайте их из упора присев в различные конечные положения:

1) на колени;

2) в полушпагат;

3) в упор стоя согнувшись ноги врозь;

4) на одну ногу в равновесие.

**Комплекс упражнений на растяжку ног.**

– Кладем ногу на опору прямо перед собой на высоте пояса, нога выпрямлена в колене, носок тянем на себя. Опорная нога прямая, вывернутая от бедра. Руки на поясице. Выполняем мягкие наклоны вперед, тянемся подбородком к носку поднятой ноги, грудью к голени, животом к бедру. Наклон производится на выдохе, медленно, без рывков. Выполняем 5-8 серий по 8-10 наклонов.

– Кладем ногу на опору, расположенную сбоку, нога прямая, носок натянут на себя. Ноги выверотно от бедра. Руки в замок над головой. Выполняем медленные наклоны без рывков от похода к походу амплитуда увеличивается вдвое. Макушкой тянемся к носку ноги. Выполняем 5-8 серий по 8-10 наклонов на каждую ногу. Наклоны вперед, в сторону к ноге на опоре, в сторону к ноге на опоре со скручиванием тела в поясе на 90°.

– Кладем ногу на опору, расположенную сзади. Ноги выверотно от бедра. Нога на опоре прямая, носок натянут на себя. Руки в замок над головой. Выполняем медленные наклоны назад без рывков с малой амплитудой.