

Управление культуры, туризма и молодежной политики
администрации городского округа Красногорск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОГОРСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА «ВДОХНОВЕНИЕ»

Одобрено:
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2026г.

Утверждено:

Директор МУДО «КДХШ
«Вдохновение»

 П.Н.Блинов
Приказ № 506 от 31.08.2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Путь к совершенству танца»**

Срок реализации программы: 4 года (864 часа)
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Авторы – составители Галанцева С.В.,
Цапля И.Н. - преподаватели
высшей квалификационной категории
Муниципального учреждения
дополнительного образования
«Красногорская детская
хореографическая школа
«Вдохновение»

г.о.Красногорск
2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка

- Новизна
- Педагогическая целесообразность
- Отличительные особенности данной программы
- Адресат программы
- Режим занятий
- Особенности организации образовательного процесса
- Цель программы
- Задачи:

2. Учебный план

- 1 год обучения
- 2 год обучения
- 3 год обучения
- 4 год обучения

3. Содержание учебного плана (программы) 1-й год обучения

- Гимнастика
- Основы хореографии
- Подготовка концертных номеров

4. Содержание учебного плана (программы) 2-й год обучения

- Гимнастика
- Основы хореографии
- Народно-сценический танец
- Подготовка концертных номеров

5. Содержание учебного плана (программы) 3-й год обучения

- Гимнастика
- Основы хореографии
- Народно-сценический танец
- Подготовка концертных номеров

6. Содержание учебного плана (программы) 4-й год обучения

- Гимнастика
- Основы хореографии
- Народно-сценический танец
- Подготовка концертных номеров

7. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы и методы контроля, аттестации, система оценок

8. Условия реализации программы

- кадровое обеспечение
- материально-техническое обеспечение
- информационное обеспечение

9. Форма аттестации

- ожидаемые результаты
- формы проведения итогов реализации программы
- Методы и приемы организации образовательного процесса

10. Список литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к совершенству танца» разработана в соответствии с Уставом МУДО «КДХШ «Вдохновение» и рассчитана на 4 года освоения. Направленность программы – художественная. Данная программа рекомендована к реализации в МУДО «КДХШ «Вдохновение».

В связи с возрастающим интересом детей и подростков к танцевальной культуре, необходимостью полного удовлетворения жизненно необходимой потребности человека – движения, а также учитывая, что движение является важнейшим средством воспитания, возникла актуальность разработки комплексной программы обучения детей с семилетнего возраста.

Программа рассчитана на 4 года обучения, каждый год из которых даёт закрепить наработанные навыки, обучиться различным видам многообразного мира танцевального искусства. Программа направлена на развитие у воспитанников профессиональных физических данных, таких как техника, мастерство, сила, ловкость и других танцевальных данных: гибкости, прыгучести, танцевального шага, верчение и т. п. Развивается также и кругозор. Данная общеразвивающая программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование способностей, что и определяет художественную направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся младшего школьного возраста, основные направления хореографии: гимнастика, основы хореографии, народно-сценический танец, подготовка концертных номеров. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры.

Необходимость в образовательном процессе программы по хореографии обусловлена потребностями и решением следующих задач дополнительного образования:

- развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение хореографическому творчеству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту.

Хореография является одним из основных предметов развивающих физические данные учащихся, укрепляет мышцы ног и спины, развивает подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии. Импровизация даёт собственную свободу выбора движения в танце, играет основную роль в развитии творческой личности. Она требует глубокой внутренней работы, открытого сознания, формирования предельно ясных целей, для раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства. Основной задачей хореографии является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психическом уровне. Таким образом, она, опираясь на искренность тела, представляет собой психологическую работу через движение. Через символы и образы, даёт возможность освободиться от физической и эмоциональной скованности, повышает социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

Отличительные особенности данной программы является: синтез движения и музыки, формирующий у учащихся сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; учит

благородным манерам; воспитывает художественный вкус.

Хореографическое творчество нацелено на работу с телом и на снятие внутренних зажимов. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом.

Адресат программы. В реализации программы участвуют девочки и мальчики от 7 до 11 лет. Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и физических данных. Набор в объединение осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к занятиям хореографией по личному заявлению родителей (законных представителей), согласию об обработке персональных данных и копии свидетельства о рождении ребенка.

Состав групп – постоянный. Наполняемость групп – не менее 10 человек. В группы второго и последующих лет обучения могут приниматься учащиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или другие испытания.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации. Реализация программы ведется в очной форме и рассчитана на 864 часа, 4 года обучения. Режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю, всего в неделю 6 академических часа. Итого 216 часов в год;

2 год обучения – 3 раза в неделю, всего в неделю 6 академических часа. Итого 216 часов в год;

3 год обучения – 3 раза в неделю, всего в неделю 6 академических часа. Итого 216 часов в год;

4 год обучения – 3 раза в неделю, всего в неделю 6 академических часа. Итого 216 часов в год;

Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в день, один урок по 45 минут с 10 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают беседы, дискуссии, практические занятия, учебные игры, тренинги, конкурсы.

Состав групп – постоянный. Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта занимающимися делается больший упор на групповые формы работы.

Количественный состав группы – не менее 10 человек. Зачисление учащихся в группы проводится по заявлению родителей (законных представителей) в соответствии с положением об организации и порядке предоставления платных дополнительных образовательных услуг муниципального учреждения дополнительного образования «Красногорская детская хореографическая школа «Вдохновение» при отсутствии медицинских противопоказаний по состоянию, в течении всего учебного года.

Обучение строится на следующих принципах: доступность, последовательность, сотрудничество, наглядность, активность, драматизация, и т.д.

Основанием для отчисления являются: длительное отсутствие на занятиях, смена места жительства, другие основания в соответствии с положением об организации и порядке предоставления платных дополнительных образовательных услуг муниципальным учреждением дополнительного образования «Красногорская детская хореографическая школа «Вдохновение».

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни, совершенствование творческих способностей учащихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения хореографическому творчеству.

Задачи:

- освоение основных понятий и стилей хореографического творчества;
- формирование системы знаний, умений и навыков по: гимнастике, основы хореографии, народно-сценическому танцу, подготовка концертных номеров;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и

артистизма;

- воспитание культуры общения и поведения в коллективе, чувства ответственности, уважения к сверстникам, себе;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям танцами и спортом (здоровому образу жизни);

- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;

- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;

- укрепление мышечного аппарата у учащихся, исправление нарушения осанки.

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;

- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;

- воспитание чувства ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и культуры поведения;

- воспитание способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;

- обеспечение социализации обучающихся в коллективе и способствование возникновению уважительных отношений между обучающимися;

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Учебный план

1 год обучения

Таблица № 1

№	Наименование дисциплины	Количество часов		Форма аттестации, контроля
		Всего	В неделю	
1	Гимнастика	108	3	Устный опрос, наблюдение преподавателя, открытое занятие, показательные выступления
2	Основы хореографии	36	1	
3	Подготовка концертных номеров	72	2	
Итого		216	6	

2 год обучения

Таблица №2

№	Наименование дисциплины	Количество часов		Форма аттестации, контроля
		Всего	В неделю	
1	Гимнастика	108	3	Устный опрос, наблюдение преподавателя, открытое занятие, показательные выступления
2	Основы хореографии	36	1	
3	Народно-сценический танец	36	1	
4	Подготовка концертных номеров	36	1	
Итого		216	6	

3 год обучения

Таблица № 3

№	Наименование дисциплины	Количество часов		Форма аттестации, контроля
		Всего	В неделю	
1	Гимнастика	108	3	Устный опрос, наблюдение преподавателя,
2	Основы хореографии	36	1	
3	Народно-сценический танец	36	1	

4	Подготовка концертных номеров	36	1	открытое занятие, показательные выступления, концерты
Итого		216	6	

4 год обучения

Таблица № 4

№	Наименование дисциплины	Количество часов		Форма аттестации, контроля
		Всего	В неделю	
1	Гимнастика	108	3	Устный опрос, наблюдение преподавателя, открытое занятие, показательные выступления, концерты
2	Основы хореографии	36	1	
3	Народно-сценический танец	36	1	
4	Подготовка концертных номеров	36	1	
Итого		216	6	

Содержание учебного плана (учебной программы)

1 год обучения

1. ГИМНАСТИКА (первый год обучения, 108 часов)

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спинной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

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

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы.

Сильно прогнуться, поднимая бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

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

Силовые упражнения для мышц живота

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

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

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину

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

Силовые упражнения для мышц спины

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

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

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

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

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

6. "Обезьянка".

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

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

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

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:
7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Прыжки

1. Temps saute по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
7. Прыжок в "лягушку".

2. ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ (первый год обучения, 36 часов)

В первый год обучения по общеразвивающей программе «Основы хореографии». преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

Тема 1. Виды шагов и бега 1-го года обучения

1. Естественные бытовые шаги с руками, опущенными вниз.
2. Естественные бытовые шаги с руками в положении «Руки на талии».

3. Естественные бытовые шаги с руками, согнутыми в локтях на уровне плеч.
4. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног с руками, опущенными вниз.
5. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног с руками в положении «Руки на талии».
6. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног с руками, согнутыми в локтях на уровне плеч.
7. Шаркающие шаги (всей подошвой) с руками, опущенными вниз.
8. Шаркающие шаги (всей подошвой) с руками в положении «Руки на талии».
9. Шаркающие шаги (всей подошвой) с руками, согнутыми в локтях на уровне плеч.
10. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях («ходули») с руками, опущенными вниз.
11. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях («ходули») с руками в положении «Руки на талии».
12. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях («ходули») с руками, согнутыми в локтях на уровне плеч.
13. Шаги на пятках с руками в положении «Руки на талии».
14. Шаги на пятках с руками, согнутыми в локтях на уровне плеч.
15. Подготовка к бегу с выбрасыванием ног вперёд на носок и плавным переносом центра тяжести с ноги на ногу.
16. Комбинирование шагов на полупальцах и на пятках с руками, опущенными вниз.

Тема 2. Экзерсис у станка 1-го года обучения

1. Позиции ног: I, II, III – лицом к станку.
2. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в I позиции ног – лицом к станку.
3. Повороты головы в I позиции ног – лицом к станку.
4. Demi-pliés по I позиции – лицом к станку.
5. Demi-pliés по I позиции с поворотами головы – лицом к станку.
6. Понятия – «опорная» и «работающая нога».
7. Понятия – «натянутый носок», «вытянутые пальцы» и «натянутая нога».
8. Battements tendus из I позиции в сторону – лицом или спиной к станку.
9. Demi-pliés по II позиции – лицом к станку.
10. Demi-pliés по II позиции с поворотами головы – лицом к станку.
11. Battements tendus из I позиции вперед – лицом или спиной к станку.
12. Demi-pliés по I и II позициям – лицом к станку.
13. Demi-pliés по I и II позициям с поворотами головы – лицом к станку.
14. Relevés на низкие полупальцы из I позиции с вытянутых ног – лицом к станку.
15. Relevés на низкие полупальцы из II позиции с вытянутых ног – лицом к станку.

Тема 3. Allegro у станка 1-го года обучения

1. Temps levés sautés в I свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку.
2. Трамплинные прыжки в I свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку.
3. Трамплинные прыжки в I свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами – лицом к станку.
4. Трамплинные прыжки в I свободной (полувыворотной) позиции с сокращенными стопами – «Пингвин» – лицом к станку.
5. Комбинирование трамплинных прыжков в I свободной (полувыворотной) позиции лицом к станку.

Тема 4. Экзерсис на середине зала 1-го года обучения

1. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в I свободной – полувыворотной – позиции ног (разворот стоп = 90° – 120°).
2. Позиции ног: I, II, III.
3. Поклон из I позиции ног – головой.
4. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III и II.
5. Повороты головы, наклоны головы.
6. Port de bras: из подготовительного положения arondie в подготовительного

положения *alongé* и обратно.

7. *Battements tendus* из I свободной позиции ног в сторону, вперед.

8. Поклон из I позиции ног в сочетании с *battement tendu* – для мальчиков.

Реверанс из I позиции – для девочек.

9. «Ракурс». Положение фигуры по отношению к зрителю. Точки зала.

10. *Relevés* на низкие полупальцы в первой свободной позиции.

11. *Port de bras* для корпуса: наклоны корпуса вперед, скручивание.

12. *Port de bras*: из подготовительного положения в I позицию и обратно.

13. Подготовка к вращению.

Тема 5. *Allegro* на середине зала 1-го года обучения

1. *Sautés* по параллельной VI позиции ног.

2. Перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперед на носок.

3. *Temps levés* в I свободной (полувыворотной) позиции ног.

4. Трамплинные прыжки в I свободной (полувыворотной) позиции ног.

5. Трамплинные прыжки в I свободной (полувыворотной) позиции с сокращенными стопами – «Пингвин».

Тема 6. Музыкальные ритмы и тактирование 1-го года обучения.

1. Сильные доли и такт. Упражнения с акцентированием сильных долей хлопками и топанием.

2. Музыкальные ритмы. Акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах.

3. Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

4. Тактирование руками музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4.

5. Соотношение движений с музыкальным предложением (2/4, 3/4, 4/4).

6. Соотношение движений с музыкальным периодом (2/4, 3/4, 4/4).

7. Соотношение характеров музыки и движения.

8. Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы.

9. Соотношение резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением.

10. Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе.

Тема 7. Ориентировочно-пространственные упражнения.

1. Одноплановые рисунки линейные– шеренга горизонтальная, колонна горизонтальная.

2. Одноплановые рисунки объемные – круг, цепочка.

3. Приемы перестроения из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.

4. Сужение и расширение круга. Приемы перестроения из круга в цепочку.

5. Приемы перестроения из объемных рисунков в линейные и наоборот.

6. Приемы перестроения из круга в горизонтальную колонну или шеренгу.

7. Приемы перестроения из колонны или шеренги горизонтальной в цепочку.

8. Изучение многоплановых рисунков: 2 шеренги (в затылок, в шахматном порядке).

3. ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ (первый год обучения, 72 часа)

Настоящая программа отражает разнообразие репертуара, его академическую направленность, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Количество музыкальных хореографических постановок, рекомендуемых для изучения в каждом классе, дается в годовых требованиях.

Приобретение навыка: танцевать в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку. Умение исполнять движения: подскоки, галоп, танцевальный шаг, танцевальный бег, приставной шаг.

Примерный перечень хореографических номеров

1. «Русский хоровод», хореография Сапронова А.В., музыка народная
2. «Гномы», хореография Галанцевой С.В., музыка А.Басилая
3. «Матрешки», хореография Галанцевой С.В. музыка народная

В конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

Содержание учебного плана

2 года обучения

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца.

Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы.

1. ГИМНАСТИКА (второй год обучения, 108 часов)

Упражнения для стоп

1. Сокращение и вытягивание стоп по 1-ой позиции – из положения «Лежа на спине»;
2. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине;
3. Раскрывание сокращенных стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением в 6-ю позицию – из положения «Лежа на спине»

Упражнения на выворотность

1. Сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
2. «Лягушка» с наклоном вперед.

Упражнения на гибкость вперед

1. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись {стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах}.

Развитие гибкости назад

1. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
2. «Мостик» из положения «Упор присев»
3. «Мостик» без опоры из положения «Стоя на ногах».

Силовые упражнения для мышц живота

1. Медленный подъем вытянутых ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лежа на спине»
2. "Уголок":
 - а) из положения сидя, колени подтянуть к груди
 - б) из положения лежа.
3. Удержание вытянутых ног на высоте 45°.
4. Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок».
5. Наклон корпуса вперед с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении «лодочка» руками» - плавно и рывками.
6. «Ножницы» - поочередные опускания и подъёмы вытянутых ног на

высоте 45° в положении «Лежа на спине с упором на локтях».

7. Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении «лодочка» руками» - плавно и рывками.

Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Подъем корпуса из исходного положения «Лежа на животе с согнутыми ногами («лягушка») и различными положениями рук: «лодочка», «параллель», «чебурашка».
4. Одновременный подъем и опускание рук и ног из исходного положения «Лежа на животе с вытянутыми ногами и положением рук «лодочка» - плавно и рывками.
5. Раскачка вперед-назад в положении «Корзиночка».
6. Подъем ног на 45° из исходного положения «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела».

Упражнения на развитие шага

1. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
2. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу.
3. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
4. Броски вперед в быстром темпе - лежа на спине;
5. Броски в сторону в быстром темпе – лежа на спине;
6. Броски назад в быстром темпе – лежа на животе;

Прыжки

1. Прыжки с поджатыми ногами.
2. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
3. Прыжки с поджатыми ногами в продвижении.
4. Разножка по 1-й позиции

3. ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ (второй год обучения, 36 часов)

Виды шагов и бега

1. Шаги с высоко поднятыми коленями, вытянутыми пальцами ноги и руками, опущенными вниз.
2. Шаги с высоко поднятыми коленями, вытянутыми пальцами ноги и с руками в положении «Руки на талии».
3. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног в сочетании с движениями рук из стороны в сторону – с продвижением по кругу.
4. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног в сочетании с движениями рук из стороны в сторону – с продвижением по диагонали.
5. Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ноги в сочетании с движениями рук из стороны в сторону – на месте в повороте.
6. Лёгкий бег с отбрасыванием ног от колена назад с руками в положении «Руки на талии» – на месте.
7. Лёгкий бег с отбрасыванием ног от колена назад с руками в положении «Руки на талии» – с продвижением по кругу
8. Лёгкий бег с отбрасыванием ног от колена назад с руками в положении «Руки на талии» – с продвижением по прямой.

Экзерсис у станка

1. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в III позиции ног – лицом к станку.
2. Battements tendus из I позиции назад – лицом к станку.
3. Demi-pliés по III позиции с поворотами головы – лицом к станку.
4. Demi-rond de jambe par terre en dehors – лицом к станку.
5. Demi-rond de jambe par terre en dedans – лицом к станку.
6. Demi-pliés по I, II, III позициям – лицом к станку.
7. Battements tendus passé par terre из I позиции – лицом к станку.
8. Demi-rond de jambe par terre en dehors (2-й вид) – лицом к станку.
9. Demi-rond de jambe par terre en dedans (2-й вид) – лицом к станку.
10. Demi-pliés по I, II, III позициям с поворотами головы – лицом к станку.
11. Relevé lent на 45° из I позиции в сторону – лицом к станку
12. Relevé lent на 45° из I позиции вперед – спиной к станку
13. Battements tendus jetés из I позиции в сторону – лицом или спиной к станку.
14. Перегибы корпуса в сторону в I позиции ног – лицом к станку.
15. Перегибы корпуса назад в I позиции ног – лицом к станку.

Allegro у станка

1. Temps levés sautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку.
2. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку.
3. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку.
4. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с сокращенными стопами – вариант «Пингвина» – лицом к станку.
5. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку.

Экзерсис на середине зала

1. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в I, II, III свободных – полувыворотных – позициях ног с поворотами и наклонами головы.
2. Поклон из III позиции ног – головой
3. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III и II (в I, II, III свободных – полувыворотных – позициях ног с изучением положения головы).
4. Port de bras: из подготовительного положения arondie во II позицию alongé и обратно.
5. Port de bras как череда положений и позиций рук: подготовительное положение arondie – II позиция alongé – II позиция arondie – II позиция alongé – подготовительное положение arondie.
6. Port de bras как череда положений и позиций рук: подготовительное положение arondie – III позиция alongé – III позиция arondie – III позиция alongé – подготовительное положение.
7. I port de bras.
8. Relevés на низкие полупальцы из I и II позиций с вытянутых ног.
9. Понятия – «épaulement», «épaulement croisé», «épaulement efface».

Allegro на середине зала

1. Temps levés sautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног.
2. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног.
3. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка»).
4. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с сокращенными стопами – вариант «Пингвина».
5. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами.
6. Комбинирование трамплинных прыжков «Разножка».

Ориентировочно-пространственные упражнения.

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур - колонна диагональная.
2. Изучение одноплановых рисунков и фигур: объёмных («змейка»).
3. Изучение одноплановых рисунков и фигур - «плетень».
4. Изучение приемов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые.
5. Изучение приемов перестроения из объёмных в объёмные (из круга в «цепочку» и «змейку»).

3.НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

(первый год обучения, 36 часов)

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского народных танцев, а также одного из танцев прибалтийских республик.

Позиции ног:

1. Прямые:

- 1-я позиция- обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;
- 2-я позиция- обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

2. Свободные:

Изучаются 1, 2, 3 позиции. В свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми позициями.

3. Две закрытые:

- 1-я позиция- обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны;
- 2-я позиция- обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук:

Семь позиций: 1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца.

4-я позиция- руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии; пальцы сжатые в кулачки (все пять пальцев вместе).

5-я позиция- обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя;

6-я позиция - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку;

7-я позиция- обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястье одной

лежит на запястье другой руки.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу:

1-е положение – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты; ладони слегка повернуты вверх;

2-е положение – обе руки, округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 3-й и 2-й позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Движения рук

1. Раскрывание и закрывание рук:
 - а) одной руки;
 - б) двух рук;
 - в) поочередные раскрывания рук;
2. Переводы рук в различные положения.
3. Взмахи с платочком.
4. Хлопки в ладоши.

Экзерсис на середине зала

Элементы русского народного танца

1. Русский поклон:
 - простой поясной на месте (второе полугодие).
2. Русские ходы и элементы русского танца:
 - простой сценический ход на всей стопе;
 - переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
 - простой шаг с притопом;
 - простой шаг на полупальцах;
 - бег с «захлестом» ног назад.
4. «Припадание»:
 - по III позиции;
 - в повороте по III прямой позиции;
 - в комбинации с другими движениями.
5. Подготовка к «Верёвочке»:
 - без полупальцев, без проскальзывания
 - такая же с поочередными переступаниями- второе полугодие;
6. Подготовка к «Молоточкам»:
 - по I прямой позиции с задержкой ноги сзади;
 - второе полугодие — без задержки.
7. «Гармошка»:
 - начальная раскладка с паузами в каждом положении-первое полугодие;
 - исполнение в «чистом» виде — второе полугодие.
8. «Елочка».
9. «Ковырялочки»:
 - простая, в пол;
 - простая с одинарными и двойными притопами;
 - простая, с броском ноги на 45°.
10. Основы дробных выстукиваний:
 - одинарный притоп;

- двойной притоп;
- с приседанием;
- с одинарными, двойными и тройными хлопками в ладоши;
- подготовка к двойной дробь;
- простая дробная дорожка;
- «горох»;
- тройная дробь;
- дробь с переступанием;
- подготовка к «ключу».

12. Хлопки и хлопнушки для мальчиков:

- одинарные;
- двойные;
- тройные;
- фиксирующие;
- скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

13. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по I прямой);
- покачивание на приседании по I прямой;
- «мячик» по I прямой;
- подскоки на двух ногах;
- присядки на двух ногах.

Подготовка к вращениям на середине зала

- повороты по четвертям круга приемом plie-releve;
- подскоки по четвертям и половинкам;
- прыжки с «поджатыми» ногами на месте;

Во втором полугодии вводится поворот на 180 градусов во всех вращениях.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Белорусский танец «Крыжачок»

4. ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

(второй год обучения, 36 часов)

Изучение движений и их разнообразных вариаций, что способствует улучшению памяти и сообразительности, умению сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем в хореографических постановках. Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому. Отработка исполнения учащимися небольших вариаций из танцев народов мира и русских народных постановок.

Примерный перечень хореографических номеров

1. «Фарандола», хореография Галанцевой С.В., музыка народная
2. «Тирольский танец», хореография Сапронова А.В., музыка народная.
3. «Наше лето», хореография Галанцевой С.В., музыка Е.Крылатова

Во втором классе в течение года обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3 года обучения

1. ГИМНАСТИКА (3-й год обучения, 108 часов)

Упражнения для стоп

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

Упражнения на выворотность

1. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

Упражнения на гибкость вперед

1. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
2. Наклон корпуса вперед ниже горизонтали с захватом за щиколотку

Развитие гибкости назад

1. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.
2. Наклон корпуса назад (port de bras) стоя на двух ногах.
3. Перегибы корпуса назад из положения «Лежа на животе»
4. Передний шпагат с боковым переворотом корпуса на 360°

Силовые упражнения для мышц живота

1. Стойка на лопатках с поддержкой под спину
2. Подъем втянутых ног на 90° из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и втянутыми ногами» - плавно и рывками.
3. Подъем вытянутых ног на 90° с последующим разведением в поперечный шпагат из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и втянутыми ногами» - плавно и рывками.
4. Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок».
5. Подъем корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками).
6. «Солдатик» - наклон корпуса назад из сходного положения «Стоя на коленях».
7. Удержание корпуса в положении «Упор лежа» («Планка»)
8. Наклон корпуса вперед из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сожженными за головой в положении «Лодочка» руками с перекатом через спину (обратная складка) и последующим возвращением в предыдущее положение (кладка вперед).

Силовые упражнения для мышц спины

1. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
2. "Обезьянка".
Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
3. Подъем корпуса из исходного положения «Лежа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: «чебурашка», «параллель».
4. Подъем корпуса из исходного положения «Лежа на животе с согнутыми ногами («лягушка») и различными положениями рук: «лодочка», «параллель», «чебурашка».
5. Раскачка вперед-назад в положении «Корзиночка» в ускоренном темпе.
6. Одновременные подъемы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лежа на

животе с руками, держащими стопы».

7. Подъем ног на 45° из исходного положения «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела» в ускоренном темпе.

8. Подъем ног на 90° из исходного положения «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела» в ускоренном темпе.

Упражнения на развитие шага

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

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

3. Махи ногами вперед, в сторону, назад- лежа на коврике.

4. Пружинящие растягивания в шпагат из положения «стоя на одной ноге лицом к станку, другая нога находится на палке».

5. Пружинящие растягивания в шпагат из положения «Лежа на боку, одна нога – в сторону» с помощью партнера.

Упражнения в равновесии

1. Заднее равновесие (у опоры и на середине зала).

2. Боковое равновесие с помощью.

Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

3. Прыжок в шпагат.

2.ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

(3-й год обучения, 36 часов)

В 3 классе больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет увеличения упражнений на полупальцах и пальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения.

Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

Виды шагов и бега 3-го года обучения

1. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног с движениями рук из стороны в сторону – на месте в повороте.

2. Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ноги с движениями рук из стороны в сторону – на месте в повороте.

3. Бег с вытянутыми пальцами ног и руками в положении «Руки на талии» – на месте.

4. Бег с высоко поднятыми коленями ног и руками в положении «Руки на талии» – на месте.

5. Подскоки с руками в положении «Руки на талии» – на месте в повороте.

6. Подскоки с руками в положении «Руки на талии» – с продвижением по кругу.

7. Подскоки с руками в положении «Руки на талии» – с продвижением по прямой.

8. Комбинирование подскоков на месте в повороте и с продвижением по прямой

9. Бег с высоко поднятыми коленями ног и руками, согнутыми в локтях на уровне плеч – на месте.

10. Комбинирование подскоков в повороте с продвижением по диагонали

Экзерсис у станка 3-го года обучения

1. Положение «боком к станку» в I позиции ног.

2. Подготовительное port de bras – боком к станку.

3. Demi-pliés по I, II, III позициям – боком к станку.

4. Battements tendus из I позиции вперед и в сторону – боком к станку.
5. Battements tendus из I позиции назад– боком к станку.
- 6 Battements tendus с demi-pliés из I позиции во всех направлениях – боком к станку.
7. Battements tendus passé par terre из I позиции – боком к станку.
8. Rond de jambe par terre en dehors – по точкам (боком к станку).
9. Battements tendus jetés из I позиции в сторону – лицом или спиной к станку.
10. Battements tendus jetés из I позиции вперед – лицом или спиной к станку.
11. Battements tendus pour le pied из I позиции в сторону – лицом к станку.
12. Battements tendus pour le pied из I позиции в сторону – боком к станку.
13. Battements tendus plié soutenus из I позиции вперед – лицом к станку.
14. Battements tendus plié soutenus из I позиции назад – лицом к станку.
15. Battements tendus jetés из I позиции в сторону – боком к станку.
16. Battements tendus jetés с demi-pliés из I позиции в сторону – лицом или спиной к станку.
17. Relevés на средние полупальцы из I, II, III позиций с demi-pliés – лицом к станку.
18. Battements tendus jetés из I позиции вперед и назад – боком к станку.
19. Battements tendus plié soutenus из I позиции вперед и назад – боком к станку.
20. Battements tendus plié soutenus из I позиции в сторону– боком к станку.
21. Battements tendus plié soutenus из I позиции во всех направлениях– боком к станку.
22. Battements tendus jetés с demi-pliés из I позиции вперед – лицом или спиной к станку.
23. Положение ноги sur le cou-de-pied.
24. Relevé lent на 45° из I позиции в сторону – боком к станку.
25. Relevé lent на 45° из I позиции вперед и назад – боком к станку.

Экзерсис на середине зала 3-го года обучения

1. Поклон из III позиции ног в сочетании с движением руки и головы
2. Demi-pliés по I, II позициям.
3. Battements tendus из I позиции во всех направлениях
4. I port de bras
5. Battements tendus с demi-pliés из I позиции во всех направлениях
6. Battements tendus passé par terre из I позиции.
7. Battements tendus jetés из I позиции вперед и в сторону.
8. Relevés на средние полупальцы из I, II, III позиций с вытянутых ног.
9. Relevés на средние полупальцы из I и II позиций с demi-plié.

Allegro на середине зала 3-го года обучения

1. Трамплинные прыжки в I, II и III свободной (полувыворотной) позиции ног.
2. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка»).
3. Трамплинные прыжки. «Разножка» из III позиции с сокращенными стопами – вариант «Пингвина».
4. Трамплинные прыжки. «Разножка» из III позиции с вытянутыми стопами.
5. Changement de pied в III позиции.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны **знать и уметь:**

- грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
- сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- выполнять движения музыкально грамотно;
- справляться с музыкальным темпом урока;
- обосновано анализировать выполнение заданной комбинации;
- анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- анализировать исполнение движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца;
- знать термины изученных движений;

3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ **(второй год обучения, 36 часов)**

Экзерсис у станка

Движения, изучаемые лицом к станку

1. Plie Releve- (по I прямой, I и II свободным позициям);
2. «Волна»- простая.
3. Наклоны корпуса в сторону и назад.
4. Подготовка к «штопору».
5. Для мальчиков:
 - а) подготовка к присядкам по I свободной позиции;
 - б) присядки с выносом ноги на каблук в сторону;
 - в) присядка с выходом во II широкую позицию на каблуки.
6. Подготовка к «Моталочке»
7. Подготовка к «Веревочке».
8. «Веревочка».

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:
 - а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце у мальчиков);
 - б) простой поясной с движениями рук.
2. Основные положения и движения русского танца:
 - а) переводы рук из одного основного положения в другое:
 - из подготовительной позиции в первую;
 - из первой основной позиции в третью;
 - из первой основной позиции во вторую;
 - из третьего положения в четвертое;
 - из третьего положения в первую позицию;
 - из подготовительного положения в четвертую позицию.
 - б) движение рук с платочком:
 - взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх);
 - то же самое из положения — скрещенные руки на груди;
 - работа руки из подготовительного положения в I, II и III позиции;
 - всевозможные взмахи и качания платочком.

Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.
3. Положения рук в парах:
 - под «крендель»;
 - накрест;
 - для поворота в положении «окошечко»;
 - правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.
4. Положение рук в рисунках танца:
 - в тройках;
 - в «цепочках»;
 - в линиях и в колоннах;
 - «воротца»;

- «карусель»;
- «корзиночка».

5. Ходы русского танца:

- «девичий ход» с переступаниями;
- простой переменный ход на полупальцах;
- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена;
- «шаркающий шаг» каблуком по полу;
- шаг-удар по I прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом);
- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно;
- переменный ход с приседанием на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через I позицию ног;
- бег с высоким подъемом колена вперед по I прямой позиции;
- такой же бег с различными ритмическими акцентами;
- комбинации с использованием изученных ходов.

6. Припадания:

- припадания по 3-ей позиции с продвижением в сторону с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

7. «Веревочка»:

- а) простая «Веревочка» — первое полугодие;
- б) «Косыночка»;
- г) простая «Веревочка» с двойным переступанием.

8. «Моталочка»

- а) подготовка к «Моталочке» с переступанием, с притопом;
- б) простая «Моталочка»;
- в) «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

9. Перескоки с ноги на ногу по I прямой позиции:

- простые (до щиколотки);
- простые (до уровня колена);
- с ударом по I прямой позиции;
- двойным ударом;
- простые, с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук.

10. Дробные движения:

- двойные притопы;
- тройные притопы;
- с наклоном корпуса вперед, в сторону;
- притопы в продвижении;
- ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов;
- простая дробь (на месте и в продвижении);
- «ключ» простой.

11. Полуприсядки:

- с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук;
- с выходом на каблуки в широкую II позицию прямо;
- с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад.

Изучаемые танцы:

Русский танец

Молдавский танец («Молдавеняска»)

Украинский народный танец:

1. Бегунец

2. Голубец
3. Веребочка (простая)
4. Выхилильник. Выхилильник с угином
5. «Тынок»

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;
- ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- работать в паре и танцевальными группами;
- основные движения русского, украинского и молдавского танцев;
- точно передавать манеру исполнения движений: русского, украинского и молдавского танцев;
- технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали

1. ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

(3-й год обучения, 36 часов)

Воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

Примерный перечень хореографических номеров

Предполагается изучение двух номеров на усмотрение педагога.

1. «Кайра Ян» хореография Галанцевой С.В., музыка народная
3. «Валенки» хореография Барышниковой Е.В., Галанцевой С.В., музыка народная
4. «Кукушечка» хореография Барышниковой Е.Е., музыка народная
5. «Весенний венок» хореография Барышниковой Е.Е., музыка народная

В третьем классе в течение года обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

4-й год обучения

1. ГИМНАСТИКА (4-й год обучения, 108 часов)

Упражнения для стоп

1. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
2. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.
3. Сокращение и вытягивание пальцев ног из положения «Сед на коленях по 6-й позиции».
4. Переход на подъем путем вытягивания коленей из положения «Сед на пятках, руки - на полу», затем – на полу пальцы и обратно в исходное положение.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
2. Сидя на полу в «лягушке» обхватить стопы кистями и подтягивая ближе пятки к себе, выворачивать пятки вперед на пол (от себя).

Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев

позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Силовые упражнения для мышцы живота

1. Стойка на лопатках без поддержки спины.
2. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.
3. Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками.
4. Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками.
5. «Складка» («Книжка») - одновременный подъем и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками.
6. «Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лежа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками.
7. Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок».

Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за щиколотку.
2. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.
3. Подъём корпуса из исходного положения лежа на животе, с согнутыми ногами («лягушка») и различным положением рук: «лодочка», «чебурашка», «параллель».
4. Подъём корпуса из исходного положения «Лежа на животе с вытянутыми ногами и различным положением рук: «лодочка», «чебурашка», «параллель».
5. Раскачка вперед-назад в положении «Корзинка»
6. Подъём ног на 90° из исходного положения «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела».
7. «Ножницы» - поочередные опускания и подъёмы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лежа на животе с руками, лежащими вдоль тела».

Упражнения на развитие шага.

1. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
2. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
3. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
4. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед, б) в сторону, в) назад.
5. Растягивание ног в шпагат во всех направлениях до «провиса» - растяжки, превышающей положение «шпагат».
6. Медленное поднятие ноги с грузом вперед, отведением её в сторону, назад и обратно вперед, держась за опору.
7. Боковое равновесие – у опоры и на середине зала.

Прыжки

1. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
2. Прыжок в "лягушку".
3. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

4. Прыжок в поперечный шпагат («разножка») – на месте и с продвижением

2. ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

(4-й год обучения, 36 часов)

Виды шагов и бега 4-го года обучения

1. Бег с выбрасыванием ног вперёд на носок и руками, опущенными вниз – на месте в повороте.
2. Бег с выбрасыванием ног вперёд на носок и руками в положении «Руки на талии» – на месте в повороте.
3. Бег с выбрасыванием ног вперёд на 45° и руками, опущенными вниз – на месте.
4. Бег с выбрасыванием ног вперёд на 45° и руками в положении «Руки на талии» – с продвижением.
5. Мелкий бег на полупальцах (*pas couru*)

Экзерсис у станка 4-го года обучения

1. Постановка корпуса в V позиции ног.
2. *Demi-pliés* по I, II, V позициям – боком к станку.
3. *Battements tendus* из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
4. *Battements tendus* с *demi-pliés* из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
5. *Relevés* на высокие полупальцы из V позиции с вытянутых ног – лицом к станку.
6. *Battements tendus pour le pied* из III позиции в сторону – боком к станку.
7. *Battements tendus jetés* из III позиции вперед – лицом или спиной к станку.
8. *Battements tendus jetés* из III позиции в сторону – боком к станку.
9. *Battements tendus jetés* с *demi-pliés* из III позиции в сторону – лицом или спиной к станку.
10. Перегибы корпуса в сторону в I позиции ног с *port de bras* – лицом к станку.
11. *Relevés* на высокие полупальцы из I, II, III, V позиций с *demi-pliés* – лицом к станку.
12. *Battements tendus jetés* из III позиции назад – лицом к станку.
13. *Battement retiré* – лицом к станку.
14. *Battements tendus jetés* с *demi-pliés* из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
15. *Relevé lent* на 45° из III позиции в сторону – боком к станку.
16. III *port de bras*.
17. *Battements tendus jetés* с *demi-pliés* из III позиции во всех направлениях – боком к станку.
18. *Relevé lent* на 45° из III позиции вперед и назад – боком к станку.

Экзерсис на середине зала 4-го года обучения

1. Постановка тела (корпуса, ног, рук и головы) в I, II, V выворотных позициях ног.
2. *Battements tendus* с *demi-pliés* из I позиции во всех направлениях.
3. *Battements tendus pour le pied* из I позиции в сторону.
4. *Battements tendus pliés soutenus* из I позиции в сторону.
5. *Relevés* на высокие полупальцы из V позиции с вытянутых ног.
6. II *port de bras*.
7. III *port de bras*.

Allegro на середине зала 4-го года обучения

1. *Temps levés sautés* в V позиции ног.
2. *Temps levés sautés* в I, II и V позициях ног.
3. *Changement de pied* из V позиции в V позицию.
4. *Pas échappé* во II-ю позицию.

3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

(3-й год обучения, 36 часов)

Экзерсис у станка

1. *Demi-plie* и *grand-plie* (полуприседания и полные приседания) по 1-ой свободной позиции.
2. *Battement tendu* (скольжение ногой по полу) по 1-ой прямой с переводом

стопы с носка на каблук; с полуприседанием на опорной ноге; с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию и ударом работающей ноги (второе полугодие).

3. Flic-flac (мазок «от себя» и «к себе»); с подскоком и переступаниями (второе полугодие).

4. «Веревочка» усложненный вариант.

5. Pas tortilla - основной вид, с ударом ступней (второе полугодие).

6. Маленькие «Голубцы» (лицом к станку):

- с двух ног на две ноги (исходное положение I прямая позиция);

- низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу.

7. Подготовка к «Ножницам» (спиной к станку и лицом) на 30° на 90° (второе полугодие).

8. Присядка с выносом ноги на воздух на 45°.

Экзерсис на середине зала

1. Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской с паузами после каждого движения.

2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дробь. Усложняются манипуляции с платочком:

- платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения;
- полуокружности перед собой вправо и влево.

3. . Основные ходы в русском танце:

- хороводный шаг на полупальцах, мелкий, в различных направлениях;
- переменный шаг на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, с приседанием;
- шаг «мазок» каблуком на 45° с сокращенным подъемом из приседания;
- «шаркающий» шаг с подъемом на полупальцы;
- ход с каблук с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании.

4. Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

5. Боковые перескоки с ударом каблуком

6. Бег с соскоком в первую прямую позицию и со сменой темпа.

7. Бег в повороте- вправо, влево, с притопами.

8. Двойная «Веревочка».

9. Вращения:

- а) на подскоках с продвижением по диагонали;
- б) «бегунок».

10. Дробные выстукивания:

- дробь в «три ножки»;
- «ключ» с использованием двойной дробь;
- «трилистник» - первое полугодие;
- переборы каблучками.

11. Присядки:

- с отскоком и выносом ноги на 45°;
- «гусиный шаг»;
- «ползунок».

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Татарский танец

Итальянский сценический танец

4. ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

(4-й год обучения, 36 часов)

Усложнение техники танцевальных движений и развитие у детей умения выразить образ в пластике движения. Формирование умений и навыков выполнения сложных трюковых и силовых элементов народного и классического танцев, понимание необходимости совершенствования танцевального мастерства.

Примерный перечень хореографических номеров

Предполагается изучение двух номеров на усмотрение педагога.

1. «Трепак» хореография Галанцевой С.В., музыка П.И. Чайковского
2. «Крыжачок» хореография Рейник С.Я., музыка народная

В четвертом классе в течение года обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце учебного года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы и методы контроля, аттестации, система оценок

Таблица № 5

Количество учебных недель	36 недель
Место проведения занятий	МУДО «КДСХШ «Вдохновение», хореографические залы № 2, № 3
Режим занятий	1 год обучения: 3 раза в неделю 2 год обучения: 3 раза в неделю 3 год обучения: 3 раза в неделю 4 год обучения: 3 раза в неделю
Форма занятий	групповые занятия
Сроки контрольных процедур	начало, середина, конец учебного года
Сроки конкурсов, фестивалей	в течение учебного года
Участие в концертных программах	Праздники, посвященные: Дню города Красногорск, Дню учителя, Дню матери, Новогодние утренники, Дню защитника Отечества, Международному женскому Дню, Дню Победы

Условия реализации программы

Практический опыт многолетней работы показывает, что в выборе методов обучения, в организации учебного процесса необходимо учитывать специфику данной программы, и для успешной ее реализации необходимо соблюдение следующих условий.

1. Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2. Материально-техническое обеспечение:

Помещение, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 – 3 кв.м. на одного человека. Техническое оснащение: компьютер, фотоаппарат, USB накопитель, диски с аудиозаписями и видеозаписями, аппаратура для музыкального сопровождения занятий (музыкальный центр, а для занятий хореографии необходимо фортепиано), наличие хореографического класса с зеркальным оформлением стен; наличие оборудованных раздевалок; наличие концертного зала; наличие репетиционной и концертной одежды и обуви; аппаратура для музыкального сопровождения занятий, костюмерная.

3. Информационное обеспечение:

Специальная литература. Аудио, видео, фото-материалы. Интернет источники.

Формы аттестации

Формы аттестации: открытое занятие, блиц-опросы, концертная деятельность, творческий отчет коллектива, видео и фото-материалы, выступления перед родителями.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы обучающиеся смогут:

знать:

- основные понятия и стили хореографии;
- виды и жанры хореографии;
- историю появления различных направлений хореографии;
- специальную терминологию.

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с музыкой;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии;
- выполнять комплексы дыхательных, ритмико-гимнастических, музыкально-ритмических упражнений;
- слушать музыку, понимать её характер, настроение, знать музыкальные термины, определяющие характер музыки;
- определять сильную и слабую доли, выражать их с помощью пластики, мимики, жестов, движений.

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие, концертная деятельность, творческий отчет коллектива.

В качестве **методов** отслеживания результативности обучения используются: педагогическое наблюдение; педагогический анализ блиц-опросов по итогам каждого занятия; участие в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях; творческих отчетах и открытых занятиях.

Таблица 6

Критерии	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Координационные движения	Обучающийся хорошо знает и применяет все виды техники в хореографии и справляется со всеми сложными комбинациями, координационными упражнениями	У обучающегося не всегда присутствуют точность движений в сложных комбинациях	Обучающийся недостаточно хорошо согласовывать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях и справляется не со всеми видами хореографии
Эмоциональное восприятие	Обучающийся отзывчив, музыкален, ярко-выражены театральные-сценические способности	Обучающийся не так ярко отзывчив в самовыражении и раскрепощен в сценических образах	Обучающийся недостаточно хорошо согласовывает движения различных частей тела в усложненных комбинированных

			упражнениях и справляется не со всеми видами хореографии
Техническое исполнение	Обучающийся отлично выполняет самые сложные танцевальные элементы в продолжительной связке, с большой выносливостью	Обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но недостаточно вынослив и грамотен в исполнении	У обучающегося не всегда хватает выносливости выполнять технически правильно танцевальные и силовые элемент ы
Теоретические знания	Обучающийся хорошо знает все виды движений их названия и применения	Обучающийся хорошо знает все виды движений, но не всегда может правильно продемонстрировать	Обучающийся недостаточно хорошо знает названия и способы показа танцевальных движений

В конце учебного года проводится комплексный анализ достижений учащегося с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала. При аттестации учитывается участие в концертах, конкурсах и фестивалях.

Таблица № 7

№	Какие знания, умения и навыки контролируются	Дата	Форма проведения
1 год обучения			
1	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	декабрь	анализ занятия
2	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений	май	концертная деятельность
2 год обучения			
1	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	декабрь	анализ занятия
2	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений у ребенка.	март	концертная деятельность
3	Уровень исполнения, артистизм на сцене, раскрытие образа исполняемого произведения.	май	концерт
3 год обучения			
1	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	декабрь	анализ занятия
2	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений у ребенка».	март	концертная деятельность
3	Уровень исполнения, артистизм на сцене, раскрытие образа исполняемого произведения.	май	концерт
4 год обучения			
1	Развитие музыкальности и ритмичности,	декабрь	анализ занятия

	техничности.		
2	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений у ребенка».	март	концертная деятельность
3	Уровень исполнения, артистизм на сцене, раскрытие образа исполняемого произведения.	май	концерт

Методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:

- словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
- практические – выполнение упражнений обучающимися.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые дидактические материалы:

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие учащихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, родительских собраниях-концертах), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

В целях повышения профессионального и творческого опыта рекомендуется посещение открытых уроков в других учебных заведениях, мастер-классов, творческих фестивалей, концертов профессиональных хореографических коллективов, спектаклей театров оперы и балета, творческих встреч с мастерами хореографического искусства.

Список литературы

- 1.Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство 2005г.
- 2.Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2005г
- 3.Васильева Е. Танец.- М.: Искусство, 2008г.
- 4.Джозеф С.Хавилер «Тело танцора» 2013г.
- 5.Захаров Р.Искусство балетмейстера.- М.: Искусство, 2005г.
- 6.Захаров Р.Сочинение танца.- М.: Искусство, 2008г.
- 7.Калинина С.А. Духовная культура России. - М., 2006.
- 8.Левинов А. «Мастер балета» 2013г.
- 9.Мессерер А. Танец. Мысль. Время.- М.: Искусство, 2007г.
- 10.Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин .- М., 2009
- 11.Петровский Е.Н. Культурное наследие. - М., 2007.
- 12.Секрет танца. – СПб: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,2008.
- 13.Сломский Ю. Дидло. – Л.-м.: Искусство, 2008г.
- 14.Советские балеты: Крат. Содержание. – М.: Сов. Композитор, 2005г.
- 15.Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 2007г.
- 16.Хочу танцевать: Метод. Пособие. – М.: Махаон, 2006г.
- 17.Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2010г.
- 18.Эльшин Н. Образы Танца. – М.: Знание, 2013г.
- 19.Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Искусство, 1936
- 20.Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004
21. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
- 22.Костровицкая В.С. 100 Уроков классического танца. -3-е изд.- С- Пб., 12.-320 с.
- 23.Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М, 2001
- 24.Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
- 25.Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Введение в классический танец.- С-Пб., 2012.- 64 с.
- 26.Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
27. Мориц В. Э., Тарасов Н. И. Методика классического тренажа.- 2-е изд.-С- Пб., 2012.- 384 с.
28. Руднева Л.В. Музыкальное сопровождение к уроку классического танца.- С-Пб., 2013.-72 с
29. Сапогов А.А. Школа музыкально-хореографического искусства. -С-Пб., 2014.-264с.
30. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968.
31. Аркина Н. Балет и литература.- М.; Знание, 2005г.
32. Ваганова А. Основы классического танца.- М.:
33. Вашкевич А. «История хореографии» 2012г:
34. Карп П. Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2006
35. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2005.
36. Поиграем, потанцуем: Упражнение для детей дошкольного возраста. – СПб: АКЦИДЕНТ, 2007.
37. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
38. Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет. лит., 2007.
39. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия»,2010.
40. Уральская В.И. «Рождения танца»2013г.
41. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 2009.
42. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2008

43. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго
44. Интернейшнл принт», 2009.

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.psychlib.ru
4. www.horeograf.com
5. www.balletmusic.ru
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. www.google.ru
11. www.plie.ru