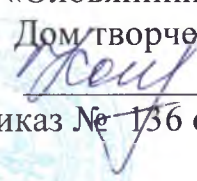


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РАЙОННЫЙ КОМИТЕТ  
ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ОЛОВЯННИНСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОЛОВЯННИНСКИЙ  
РАЙОННЫЙ ДОМ ТВОРЧЕСТВА «ПАЛИТРА»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
«01» 09 2021 г.  
протокол № 16

Утверждаю:  
директор МБУДО  
«Оловянинский районный  
Дом творчества «Палитра»  
 Кокташева Н.Г.  
приказ № 136 от «01» 09.2021



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественно-эстетической направленности  
«Ас-орти» хореография  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 4 года.**

Автор-составитель:  
Пиотровская Валентина Владимировна  
педагог дополнительного образования

п.Оловянная  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                           |        |
|-----------------------------------------------------------|--------|
| 1. Пояснительная записка.....                             | 1-10   |
| 2. Учебно-тематический план программы 1 год обучения..... | 11     |
| 3. Содержание программы .....                             | 12 -24 |
| 4. Учебно-тематический план программы 2 год обучения..... | 25     |
| 5. Содержание программы .....                             | 26-31  |
| 6. Учебно-тематический план программы 3 год обучения..... | 32     |
| 7. Содержание программы .....                             | 33-35  |
| 8. Учебно-тематический план программы 4 год обучения..... | 36     |
| 9. Содержание программы .....                             | 37-39  |
| 10. Методические материалы .....                          | 40-44  |
| 11. Примерный дополнительный по современному танцу.....   | 45-48  |
| 12. Список литературы.....                                | 49-50  |

## Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством имеющим своё постоянное место в сетке школьных расписаний, танец, несмотря на усилие известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, так и не смог войти в число обязательных предметов образования школьника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребёнка, формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общество, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа»

(Выготский Л.С. Психология искусства).

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 8-9 летнего возраста.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся младшего и старшего возраста, основные направления хореографии: гимнастика, классический, народно-сценический и современный, эстрадный танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры. Основы классического танца современный, эстрадный танец 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.

Отличительные особенности данной программы является синтез движения и музыки, формирующий 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.

Отличительные особенности

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом; обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию*.

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии.

Импровизация дает 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, дает возможность освободиться от физической и эмоциональной скованности, повышает

социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

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 физических данных, как техника, мастерство, сила, ловкость и других танцевальных данных: гибкости, прыгучести, танцевального шага, верчение и т. п. Развивается также и кругозор. Данная образовательная 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 образовательной программы.

Уровни реализаций программы

В первый, второй, третий год обучения – стартовый (начальный, ознакомительный).

Четвёртый, пятый год обучения базовый (основной общекультурный).

Адресат программы. В реализации программы участвуют дети обоего пола от 7 до 17 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. График занятий составляется на год в соответствии с основным учебным расписанием, планом работы коллектива, тарификации педагога. В группы второго и последующих лет обучения могут приниматься учащиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или другие испытания.

Деятельность хореографического коллектива невозможна без помощи родителей. Родители в первую очередь должны быть единомышленниками своего ребёнка и коллектива. Для этого проводится совместное собрание педагога и родителей возможно и присутствие детей, вместе обсуждается план работы на год. Между

родителями распределяются обязанности по организации помощи проведении занятий (по необходимости), концертов и других мероприятий. На добровольных началах многие родители оказывают помощь в разработке и пошиве костюмов, ремонте помещения, закупке инвентаря. Организация экскурсий, обеспечением транспортом и многим другим. Иными словами, помощь родителей - неотъемлемая часть успеха всего коллектива.

Коллектив современного, эстрадного танца по программе «Хореография» (объединение «Палитра») принимают учащиеся 7-13 лет.

Методы обучения:

- Наглядно слуховой (Предполагающий впечатляющее исполнение педагогом и музыки).
- Наглядно зрительный (Показ педагогом отдельных элементов танца или упражнений, комбинации).
- Словесный (образный рассказ о элементах, упражнений, комбинации, пояснение по ходу исполнения движения напоминая об их приёмах).
- Метод упражнения ( Многократного повторения .Он он применяется не только при усвоении музыкально ритмического навыка, но и при самостоятельных действиях детей и выполнении ими творческих заданий).
- Проблемно-поисковые методы ( Которые дают возможность детям искать самостоятельно, а не только по заказу

#### 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 требованиям 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), наличие оборудованных раздевалок; наличие концертного зала; наличие репетиционной и концертной одежды и обуви; аппаратура для музыкального сопровождения занятий, гимнастические коврики.

### 3. Информационное обеспечение

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

Уровень программы, объем и сроки ее реализации. Реализация программы ведется на базовом уровне, в очной форме и рассчитана на 72 часа, 4 года обучения.

Режим занятий: Танцевальное объединение «Ассорти»

состоит из трех возрастных групп, средняя и старшая группа

состоит из двух подгрупп по 10-15 человек в каждой:

- младшая группа 6-7 лет,
- средняя группа 8-9 лет,
- старшая группа 10-14 лет.

Численный состав группы:

- 1-й год обучения – 15-человек;
- 2-й год обучения – 15- человек;
- 3-й год обучения – 15 человек;

Группа № 1 - 2 раза в неделю по 1 часу = 72 часа

Группа № 2 - 2 раза в неделю по 1 часу = 72 часа

Группа № 3 - 2 раза в неделю по 1 часу = 72 часа

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер.

Программа переходит на персонифиницирование по федеральной программе « Успех каждого ребёнка».

Основной формой обучения является - занятие

-выступления на концертах,

- открытые занятия

Общее количество на реализацию программы 288 часов.

Основной целью работы студии танца «Ассорти» является создание условия, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала в процессе обучения хореографии. Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в

зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

### 5

#### ТИПЫ ПЛАНИРУЕМЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебные занятия в объединении «Современная хореография» проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

| Традиционные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Нетрадиционные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. вводное занятие;</li><li>2. изучение нового материала;</li><li>3. формирование умений и навыков;</li><li>4. закрепление и развитие знаний, умений и навыков;</li><li>5. практическая работа;</li><li>6. самостоятельная работа;</li><li>7. комбинированное занятие;</li><li>8. повторительно-обобщающее занятие;</li><li>9. контрольное занятие (срез знаний).</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. занятие – игра;</li><li>2. занятие – сказка;</li><li>3. занятие – путешествие;</li><li>4. занятие – конкурс;</li><li>5. видеопрактикум;</li><li>6. видеосеминар;</li><li>7. аукцион знаний;</li><li>8. работа над творческим проектом;</li><li>9. защита творческого проекта.</li></ol> |

Цель программы: создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности в хореографии.

### *Задачи*

#### *обучающие:*

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

#### *развивающие:*

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;

### 6

3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

#### *воспитательные:*

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

### ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

## 7

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

В конце первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;

В конце второго года обучения:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

В конце третьего года обучения:

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца

В конце четвёртого года обучения:

самостоятельно сочинять этюды каждого изученного направления танца

обладать организаторскими способностями в своём коллективе  
отличаться хорошей техникой исполнения хореографии

## МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май).

Итоговая – при окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и*

8

*творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

| Способы и формы выявления результатов                                                                   | Способы и формы фиксации результатов                                                         | Способы и формы предъявления результатов               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Беседа, опрос, наблюдение<br>Прослушивание на репетициях<br>Праздничные мероприятия Концерты, фестивали | Грамоты<br>Дипломы<br>Журнал<br>Портфолио<br>Анкеты<br>Тестирование<br>Протоколы диагностики | Конкурсы, фестивали<br>Праздники<br>Концерты<br>Зачеты |

|          |  |  |
|----------|--|--|
| Зачеты   |  |  |
| Конкурсы |  |  |

### Структура построения занятия

Занятие по хореографии строится по классическому принципу. Это *вводная, подготовительная, основная, заключительная* части занятия.

*Вводная часть:*

- вход детей в зал;
- расстановка детей в зале;
- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- приветственный поклон.

*Подготовительная часть:*

- Разминка;
- элементы партерной гимнастики;

*Основная часть:*

9

- разучивание элементов и комбинаций танца;
- разучивание хореографических номеров;
- музыкально-танцевальная игра.

*Заключительная часть:*

- проверка у детей осанки, позиции ног, рук, головы;
- прощальный поклон;
- выход детей из зала.

Учебно-тематический план программы  
1 год обучения

| №     | Название дисциплины, разделов, тем                                   | Количество часов |        |          | Формы аттестации контроль                                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                      | всего            | теория | практика |                                                                                                                          |
| 1     | Вводное занятие                                                      | 2                | 2      |          | Знакомство с танцем, преподавателем и участниками студии условиями и порядком занятия, расписание.                       |
| 2     | Гимнастика                                                           | 15               | 2      | 13       | Открытый урок                                                                                                            |
| 3     | Хореографическая азбука<br>Упражнения на ориентировку в пространстве | 15               | 2      | 13       | Грамотное исполнение позиции рук и ног, постановки корпуса в танце. Ходы, шаги, Ориентация в зале, координация движения. |
| 4     | Ритмика                                                              | 10               | 2      | 8        | Ритмичное исполнение в танцах, композициях. Этюдная работа.                                                              |
| 4     | Основы народного танца                                               | 12               | 2      | 10       | Характерное исполнение и графика в русском народном танце.                                                               |
| 5     | Современный эстрадный танец                                          | 15               | 1      | 14       | Этюдные постановки.                                                                                                      |
| 6     | Сценическое мастерство                                               | 3                | 2      | 2        | Исполнительское мастерство в танцевальной студии.                                                                        |
| 7     | Итоговое занятие (фестиваль танца)                                   | 4                |        | 4        | Выступление с другими хореографическими коллективами на одной сцене.                                                     |
| итого |                                                                      | 72               | 13     | 59       |                                                                                                                          |

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе. Знакомства.

#### 2. Комплекс упражнений партерной гимнастики, направленных на развитие

природных физических данных детей. (32 часа)

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

#### Комплекс упражнений сидя на полу:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

«Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

«Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнения для развития паховой выворотности:

«Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

## II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

### 1) Упражнения на пресс:

поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

«Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

### 2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

«Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

### III) Комплекс упражнений лёжа на животе:

#### 1) Упражнения для развития гибкости

##### «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

##### «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### «Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### «Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

##### «Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

#### IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

«Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

«Бабочка» в парах

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

«Полушпагат»

- «Шпагат»

Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития силы мышц рук.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития мышц спины.

Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.

Упражнения для развития координации.

Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

## Значение упражнений партерной гимнастики:

Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

## 2. Хореографическая Азбука

### Подготовительные упражнения

- I Полувыворотная позиция ног : пятки вместе, носки развёрнуты.
- VI позиция : носки и пятки соединены
- II позиция стопы ног стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от друга ( параллельная позиция) или носки развёрнуты (полувыворотная) .
- Подъём рук из в позиции в позицию – этим самым формируем танцевальную комбинацию для проучивания позиции рук и различные переходы из позиции в позицию.
- движение рук волна.
- наклоны головы в разное направление.
- простые бытовые шаги по кругу на каждую четверть.
- шаги с вытянутого носочка .
- шаги на полупальцах.
- шаги на пятках.
- шаги с высоко поднятыми коленями вперёд, далее в сторону и захлёсты.
- бег по кругу при этом учимся держать ровное расстояний между

- подскоки
- па полька
- косичка по кругу и др.

Проучивание простых движений у зеркала таких как

- поднимание на высокие полупальцы
- подскоки на месте
- ёлочка
- шаг приставка
- пружинка
- шаг притом
- шаги по квадрату
- гармошка и мн. др.

Прыжки

- трамплин
- поджатый
- разножка
- крестик

Упражнения по диагонали

- взмахи ног вперёд, в сторону, назад.
- прыжék «Лягушка»
- прыжék «Стульчик»
- колесо
- Комбинируем основные упражнения в комбинацию

-далее по усвоению правильного исполнения танцевальной азбуки сочиняем танцевальные комбинации, используя в танцевальном репертуаре, так мы делаем в каждом разделе хореографического материала.

Упражнения на ориентировку в пространстве

- игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);

- движение по линии танца, против линии танца.

### 3. Ритмика

Теория: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.
- Прыжки.

*Лексика:* изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hip lift - полукруги и круги одним бедром.
- V-положения рук, jerk position.
- А-Б-В-положения рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.
- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).
- V-шаг (V-step).

*Кросс:* передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).

- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.
- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрыванием ног и поворотами в воздухе.

#### 4. Основы народного танца

Народный танец — фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное.

Фольклорный танец — это стихийное проявление чувств, настроения, эмоций...

При изучении элементов русского народного танца используются как правило аналогичные позиции классического танца, но более в свободной форме

##### 1. Положения и движения рук:

Руки в русском народном танце играют важную роль, их многообразные переходы из одного положения в другое дополняют и украшают движения корпуса.

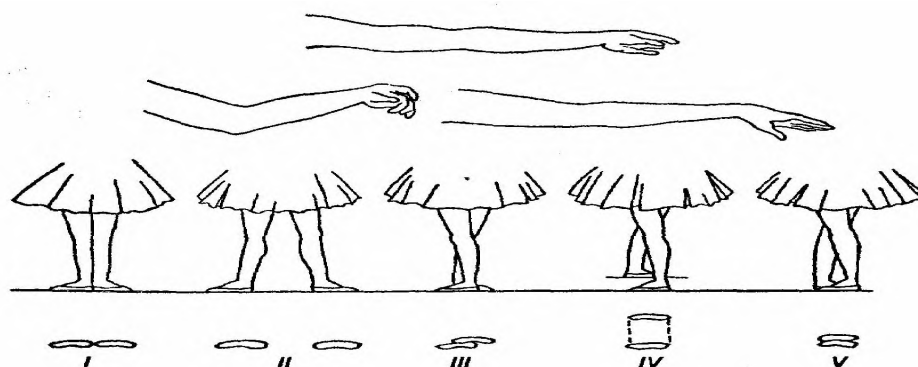
- подготовка к началу движения (ладошка на талии);
- хлопки в ладоши;
- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);
- положение «полочка» (руки перед грудью);
- положение «лодочка».





## 2. Положения и движения ног:

- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);



- простой бытовой шаг;
- «Пружинка»-маленькое тройное приседание ( по 6 позиции);
- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;
- battementtendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;
- battementtendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;
- притоп простой, двойной, тройной;
- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;
- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;

- простой приставной шаг с притопом;
  - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);
  - приставной шаг с приседанием;
  - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);
  - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;
  - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);
  - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);
  - «елочка»;
  - «ковырялочка»;
- 
- переменный ход вперёд
  - переменный ход назад
  - русский ход с каблука
  - гармошка
  - приподание
  - матаочка
  - ход с подскоком и ударом носка
  - верёвочка
  - верёвочка с шагом на каблук
  - ковырялочка
  - ключ
  - дробный ход
  - подготовка к вращениям

## 5. Современный эстрадный танец

*Современный танец* в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. *Современные танцы* с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

*«Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и*

*краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.»*

- Работа над основными техническими приёмами современного танца.
- Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца.
- Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч.
- Выполнение упражнений на развитие подъема и шага.
- Пел вис.
- Кросс.
- Передвижение в пространстве.
- Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой.
- Прыжки по VI позиции, из I во II позицию.
- Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции.
- Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°.
- Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой.
- Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор».
- Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

## 6. Сценическое мастерство

Сценическое мастерство в хореографии это не только искусство перевоплощения путем жеста, мимики и пластики, - это умение при создании образа оставаться самим собой, осмысление собственного я, воспитание художественного вкуса, преодоление боязни ошибаться и пробовать, умение посредством сценической выразительности находить общий язык со зрителем.

В этом разделе идёт постановка танцевальных номеров, этюдов на основе пройденного и выученного материала .

Руководитель ориентируется на детей их возрастные и индивидуальные способности.

## Итоговое занятие-выступление фестиваль танца (4 часа)

Участники ансамбля принимают участие в ежегодно в фестивале танца , на мероприятиях ,видео- записях .

У каждой возрастной группы за год должно быть два новых номера по любому направлению танца, на усмотрение руководителя (хореографа).

Номера должны доведены до концертного уровня

- композиция танца

- исполнение

- костюмирование

- музыкальное оформление номера.

На фестивале танца выступают все хореографические ансамбли района из различных организации.

На итоговом фестивале мы хореографы , руководители можем увидеть на деле уровень работы того или иного коллектива и их руководителя. Также и номера концертного уровня которые можем уже занести в план мероприятия следующего учебного года.

Учебно-тематический план программы  
2 год обучения

| №     | Название дисциплины, разделов, тем                      | Количество часов |        |          | Формы аттестации<br>контроль                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                         | всего            | теория | практика |                                                                                                       |
| 1     | Вводное занятие                                         | 2                | 2      |          | Знакомство с программой студии и их участниками и родителями.                                         |
| 2     | Гимнастика<br>Упражнения на ориентировку в пространстве | 14               | 1      | 10       | Открытый урок. Использование гимнастических упражнений в композициях ансамбля.                        |
| 3     | Основы классического танца                              | 15               | 2      | 8        | Усовершенствование грамоты исполнения в танцевальной программе ансамбля.                              |
| 4     | Основы народного танца                                  | 15               | 2      | 8        | Постановка русского народного танца в ансамбле.                                                       |
| 5     | Современный эстрадный танец                             | 18               | 2      | 16       | Постановка концертных номеров, где прослеживается уровень исполнения участников танцевальных номеров. |
| 6     | Сценическое мастерство                                  | 4                | 2      | 1        | Групповые и сольные номера. Составление концертной программы .                                        |
| 7     | Итоговое занятие(фестиваль танца)                       | 4                |        | 4        | Выступление коллектива на отчётном фестивале                                                          |
| итого |                                                         | 72               | 11     | 61       |                                                                                                       |

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.

### 2. Гимнастика (15 часов)

- Повторение, закрепление пройденного материала.
- Отдельные упражнения комбинируются в комбинации, преобразуя в танцевальный этюд.
  - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
  - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
  - упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
  - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
  - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

*Упражнения на ориентировку в пространстве:*

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка».

### 3. Основы классического танца (18 часов)

Классический танец – фундамент хореографического творчества.

Обучение классическому танцу происходит по принципу от простого к сложному и основано на системном подходе.

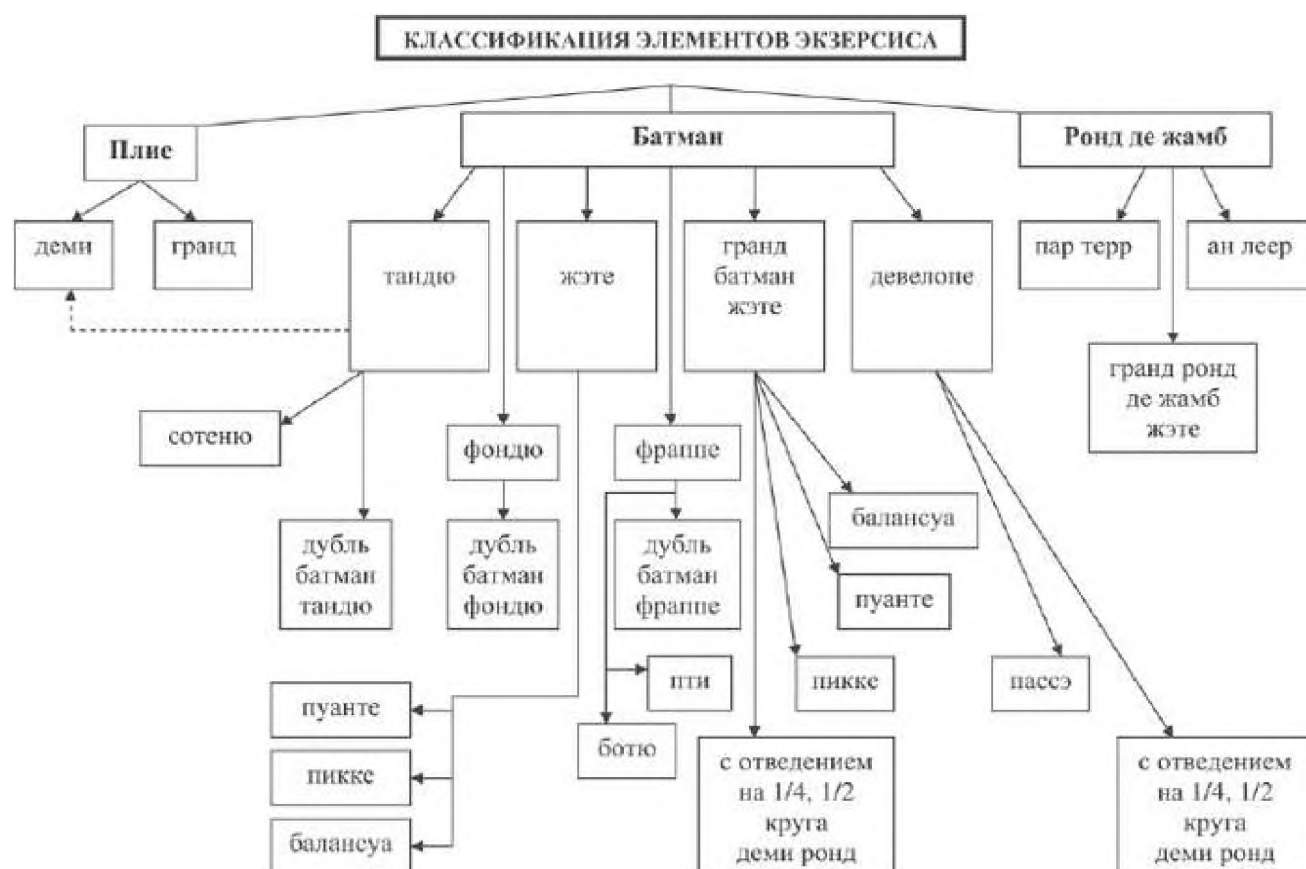
### 1. Постановка корпуса.

### 2. Положения и движения рук:

- подготовительная позиция;
- позиции рук (1,2,3);
- постановка кисти;
- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;
- раскрытие и закрывание рук, подготовка к движению;

### 3. Положения и движения ног:

- позиции ног (выворотные 1,2,3);
- demiplie (по 1 позиции);
- relieve( по 6 позиции);
- battement tendu в сторону, вперёд, назад
- battement tendu jete;
- passé par terre;
- sotte( по 6 позиции);
- легкий бег на полупальцах;
- танцевальный шаг;
- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);
- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battementtendu);
- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.



#### 4. Основы народный танец (20часов)

##### 1.Повтор 1 года обучения.

##### 2. Положения и движения рук:

- положение на поясе – кулачком;
- смена ладошки на кулачок;
- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус.танца);
- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

##### 3. Положение рук в паре:

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию ( по парам, по тройкам).

##### 4. Движения ног:

- шаг с каблука в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- battementtendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie;
- battementtendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед , назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;

- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.  
(мальчики)
- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах ( 1 прямая, свободная позиция).  
(девочки)
- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию ( вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью

#### 4 Современный эстрадный танец( 36часов)

1.Изолирование движений;

2. Отдельные движения

-Наклоны;

-повороты;

- Квадрат;

-Круг;

-Полукруг;

Движение плеч;

-Подъём и опускание;

-Раскрытие;

-Закрытие;

-Вытягивание плечь;

Движения бёдрами;

-Квадрат;

-Круг;

-Полукруг;

-Покачивание вперёд – назад;

-покачивание в стороны;

3. Движения корпуса

-Прямые наклоны;

-Глубокие наклоны вперёд;

-Перегибы;

4.Координация движений

После освоение изолированных движений можно приступить к соединению их различных комбинации, постепенно усложняя, варьируя темп и ритмический рисунок.

Педагог самостоятельно составляет такие комбинации в зависимости от подготовленности детей.

Например: - Наклоны головы вправо – влево с одновременным покачиванием бёдер вправо –влево

-наклоны головы вперёд, закрытие плеч и движение бёдрами вперёд, затем-то же назад с раскрытие плеч.

-Четвертные повороты;

-Икс;

-Пружина;

-Скольжение;

-Перекат;

-Двойное покачивание с восьмёркой руками;

-Променад;

-Твист с кругом руками;

-Пульсар;

-Кик с перескоком;

-Шассе с перескоком;

-Лягушонок;

-Челнок;

#### Сценическое мастерство( 49 часов)

1.Регулярные репетиции концертных номеров первого года обучение.

2.Усовершенствование исполнительского мастерства.

3.Постановка этюдов каждого раздела программы.

4.Постановочная работа над массовыми номерами всего коллектива, которые, могут посвящены теме: Россия, семье учёбе в школе, спорту и др. 5.Что воспитывает патриотизм нашей родины.

6.Постановка концертного номера соло на одаренных детей.

#### Итоговое занятие-выступление фестиваль танца (4часа)

1.Участники ансамбля принимают участие в ежегодно в фестивале танца , на мероприятиях ,видео- записях .

2.У каждой возрастной группы за год должно быть два новых номера по любому направлению танца, на усмотрение руководителя (хореографа).

3.Номера должны доведены до концертного уровня

-композиция танца

-исполнение

-костюмирование

- музыкальное оформление номера.

4. Постановка массовой композиции на хореографическое объединение «Асортти», где сольные партии с участием одарённых детей или руководителя.

На фестивале танца выступают все хореографические ансамбли района из различных организаций.

На итоговом фестивале мы хореографы, руководители можем увидеть на деле, уровень работы того или иного коллектива и их руководителя. Также, номера концертного уровня которые можем уже занести в план мероприятия следующего учебного года.

Учебно-тематический план программы  
3 год обучения

| №     | Название дисциплины, разделов, тем | Количество часов |        |          | Формы аттестации<br>контроль                                                                         |
|-------|------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                    | всего            | теория | практика |                                                                                                      |
| 1     | Вводное занятие                    | 1                | 1      |          | Встреча и повторение танцевальной программы .                                                        |
| 2     | Гимнастика                         | 10               | 1      | 8        | Открытые уроки.                                                                                      |
| 3     | Основы классического танца         | 10               | 1      | 9        | На основе грамотной постановки корпуса ансамбль вводится танцевальный номер в современной обработки. |
| 4     | Основы народного танца             | 12               | 2      | 10       | В ансамбль входит народный номер по выбору преподавателя.                                            |
| 5     | Современный эстрадный танец        | 15               | 1      | 14       | Этюдная работа, комбинации которые войдут в постановку концертного номера.                           |
| 6     | Сценическое мастерство             | 20               | 3      | 17       | В ансамбле появляются новые танцевальные номера разнохарактерные.                                    |
| 7     | Итоговое занятие(фестиваль танца)  | 4                |        | 4        |                                                                                                      |
| итого |                                    | 72               | 9      | 63       |                                                                                                      |

## Содержание программы

### Классический танец:

1. *Повтор 2 года обучения.*

2. *Движения рук:*

- portdebras.

3. *Движения рук:*

-demi-plie;

- battement tendu jete;

-battement fondu;

- battement frappe;

- battement releve lent;

-battement developpe;

- passé;

- relleve;

-grand battement jete;

-pas de borre simple;

-pas echappe;

-pas glissade;

4 *Танцевальные комбинации.*

### Народный танец:

1. *Повтор 2 года обучения.*

2. *Положения и движения рук:*

- переводы рук из одного положения в другое;

- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;

- скользящий хлопок по голени (мальчики);

- взмахи платочком (девочки).

3. *Движения ног:*

- поклон в русском характере;

- кадильный шаг с каблука;

- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);

- пружинящий шаг;

- хороводный шаг;

- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;

- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;

- переменный ход вперед, назад;

- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);

- ковырялочка с подскоком;

- боковое «припадание» по 3 поз.;

- «припадание» в повороте;

- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;

- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
  - подготовка к «веревочке»;
  - «веревочка»;
  - голубец;
  - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);
  - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;
  - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;
  - скользящий хлопок по бедру, по голени;
  - одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;
  - «гусиный шаг».
4. *Движения в паре:*
- соскок на две ноги лицом друг к другу;
  - пружинящий шаг под ручку ( в повороте).
6. *Упражнения на ориентировку в пространстве:*
- «воротца»;
  - «карусель».
5. *Танцевальные комбинации.*

### Современный эстрадный танец

1. Повтор пройденного 2 года обучения;
  2. Изолирование движения (совершенствование техники изоляции);
- Координация движения
- Разученные ранее соединения однонаправленных движений усложняются за счёт вовлечение трёх и более центров с движениями рук, перемещение на простых или приставных шагах, подскоках, шассе и т.д.
- Упражнения так-же усложняются за счёт введения оппозиционного направления движения различных частей тела.
- Спираль;
  - Волна;
  - Ступенчатое расслабления ;
  - Бамп;
  - Маятник;
  - Мим;
  - Равновесие;

- Пирамида;
- Скольжение со скоком;
- Каратэ;-Ребус;
- Battement все направления в выпод;

#### Сценическое мастерство

1. На третьем году обучения в объединении «Ассорти» уже репертуар танцевальной программы от 4-8 номеров на концертном уровне.
2. Постановка народного танца на выбор преподавателя.
3. Коллектив принимает участие в конкурсах.
4. Сольные номера.

#### Итоговое занятие-выступление фестиваль танца (4 часа)

1. Выступление коллектива на фестивале со своей программой в разных номинациях танца.

Учебно-тематический план программы  
4 год обучения

| №     | Название дисциплины, разделов, тем                  | Количество часов |        |          | Фрмы аттестации контроль                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                     | всего            | теория | практика |                                                                                          |
| 1     | Вводное занятие                                     | 1                | 1      |          |                                                                                          |
| 2     | Гимнастика                                          | 8                | 1      | 8        |                                                                                          |
| 3     | Основы классического танца                          | 14               | 1      | 13       | Грамота исполнение позиций, правильная подача корпуса в танцевальном репертуаре ансамбля |
| 4     | Основы народного танца                              | 10               | 2      | 8        | Исполнительское мастерство репертуара ансамбля                                           |
| 5     | Современный эстрадный танец                         | 10               | 2      | 8        |                                                                                          |
| 6     | Импровизация танца                                  | 4                |        | 4        | Импровизация на заданную тему, музыкальный материал.                                     |
| 6     | Сценическое мастерство, композиция постановка танца | 21               | 3      | 19       | Исполнительский уровень. музыкальность. постоянное выступление в составе ансамбля.       |
| 7     | Итоговое занятие(фестиваль танца)                   | 4                |        | 4        | Выступление на фестивале , конкурсах.                                                    |
| итого |                                                     | 72               | 10     | 62       |                                                                                          |

## Содержание программы

### Классический танец:

1. *Повтор 3 года обучения.*

2. *Движения рук:*

- portdebras.

3. *Движения рук:*

-demi-plie;

- battement tendu jete;

-battement fondu;

- battement frappe;

- battement releve lent;

-battement developpe;

- passé;

- relleve;

-grand battement jete;

-pas de borre simple;

-pas echappe;

-pas glissade;

4 *Танцевальные комбинации.*

### Народный танец:

1. *Повтор 3 года обучения.*

2. *Положения и движения рук:*

- переводы рук из одного положения в другое;

- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;

- скользящий хлопок по голени (мальчики);

- взмахи платочком (девочки).

3. *Движения ног:*

- поклон в русском характере;

- кадильный шаг с каблука;

- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);

- пружинящий шаг;

- хороводный шаг;

- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;

- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;

- переменный ход вперед, назад;

- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);

- ковырялочка с подскоком;

- боковое «припадание» по 3 поз.;

- «припадание» в повороте;

- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;

- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
  - подготовка к «веревочке»;
  - «веревочка»;
  - голубец;
  - присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);
  - присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;
  - присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;
  - скользящий хлопок по бедру, по голени;
  - одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;
  - «гусиный шаг».
4. *Движения в паре:*
- соскок на две ноги лицом друг к другу;
  - пружинящий шаг под ручку ( в повороте).
6. *Упражнения на ориентировку в пространстве:*
- «воротца»;
  - «карусель».
5. *Танцевальные комбинации.*

### Современный эстрадный танец

1. Повтор пройденного 3 года обучения;
  2. Изолирование движения (совершенствование техники изоляции);
- Координация движения
- Разученные ранее соединения однонаправленных движений усложняются за счёт вовлечение трёх и более центров с движениями рук, перемещение на простых или приставных шагах, подскоках, шассе и т.д.
- Упражнения так-же усложняются за счёт введения оппозиционного направления движения различных частей тела.
- Спираль;
  - Волна;
  - Ступенчатое расслабления ;
  - Бамп;
  - Маятник;
  - Мим;
  - Равновесие;
  - Пирамида;

- Скольжение со скоком;
- Каратэ;-Ребус;
- Battement все направления в выпод;

#### Сценическое мастерство

1. На четвертом году обучения в объединении «Ассорти» уже репертуар танцевальной программы от 8-10 номеров на концертном уровне.
2. Постановка народного танца на выбор преподавателя.
3. Коллектив принимает участие в конкурсах.
4. Сольные номера.

#### Итоговое занятие-выступление фестиваль танца (4 часа)

1. Выступление коллектива на фестивале со своей программой в разных номинациях танца.

## Методические материалы

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности. При этом учебные показатели фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предметные и общие знания, умения и навыки. Личностные показатели выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе; Творческие показатели фиксируют уровень реализации творческого потенциала учащихся, а, следовательно, и уровень реализации программы.

В качестве методов отслеживания результативности обучения используются: педагогическое наблюдение; педагогический анализ по итогам каждой изученной темы; участие в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях, творческих отчетных концертах и открытых занятиях.

В работе над репертуаром важным моментом является развитие у учащихся танцевальной выразительности.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения учащихся, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от условий. Во время проведения занятий используются этюды, как составленные самим педагогом, так и учащимися. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

Во время проведения занятий педагог учитывает физические возможности учащихся данного возраста и весь процесс физического воспитания дошкольников и учащихся младшего школьного возраста подчиняет интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений – общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, равновесие, а также простейшие упражнения художественной гимнастики.

Педагог воспитывает у учащихся дисциплину и прививает навыки организованного поведения в коллективе.

Основной формой образовательного процесса является занятие (состав группы не менее 10 человек). Состав группы смешанный (девочки и мальчики).

Для достижения поставленной цели и реализации задач данной программы используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный) – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;

- словесный (объяснение, беседа, рассказ) – подача нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и т.д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;

- практический (упражнения и комбинации) – самый важный. Это работа у станка, общеразвивающие и тренировочные репетиции, упражнения;

- аналитический (сравнение и обобщение разученного материала);

- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

На практических занятиях:

- объясняются назначение упражнения и правила его исполнения;

- обращается внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;

- равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотношение статических и динамических нагрузок;

- чередование работы различных групп мышц, развитие внимания и осознанного контроля за работой мышц;

- соотношение темпа выполнения отдельных упражнений;

- воспитание самостоятельности в выполнении заданий педагога.

При организации и проведении занятий необходимо реализуются следующие принципы:

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- соотношение темпа выполнения отдельных упражнений;
- воспитание самостоятельности в выполнении заданий педагога.

При организации и проведении занятий необходимо реализуются следующие принципы:

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Занятия хореографией делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения.

2. Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия: учащиеся практически самостоятельно, без подсказки выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владения основной терминологией.

4. Импровизационная работа: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – системе тренировочных упражнений, которые помогают учащимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным

движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постоянно доводящие данный момент до его законченной формы.

Педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счетом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены учащимися.

В ходе образовательного процесса учащимся прививается умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» занятия, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал помогает осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Занятиям классическим танцем придаётся особое значение, т.к. классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие учащихся в различных мероприятиях и программах.

Современные педагогические технологии, применяемые на занятиях:

- личностно-ориентированные – обучение строится на основе учета индивидуальных особенностей учащихся, где во главе угла ставится самобытность ребенка, его самооценку, т.е. развитие личностных особенностей учащегося, раскрытие его природного дара;

- здоровьесберегающие – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы.

Интеллектуальное здоровье: учащиеся приспосабливаются правильно понимать поведение окружающих людей и друг друга. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. Интеллект - особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с окружающими людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Уровень интеллекта у учащихся повышается за счет употребления профессиональной терминологии на французском и английском языках. Также и физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга;

- игровые (игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения). С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором творческого развития личности.

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение;

- технология дыхательной гимнастики – составная часть занятий хореографией, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Структура проведения занятий:

1. Подготовительная часть (разминка);
2. Основная часть (разучивание нового материала);
3. Заключительная часть (закрепление выученного материала).

## Пример дополнительный по современному танцу

### *Учебно-тренировочный*

#### *Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения*

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

#### *Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк – плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

#### *Тема 1.3. Экзерсис на полу*

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

*Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:*

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:  
развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:  
развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:  
развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

## *Раздел 2. Дисциплина – современный танец.*

### *Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.*

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II – параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

### *Тема 2.2. Терминология современного танца.*

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

### *Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции*

#### *Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп*

##### 1. Основные стили джазового танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

##### II. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floorwork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень

2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

##### III. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекал, вращение
- cool walk – отличная прогулка
- push away move - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- hand against wall- рука вдоль

#### *Тема 3.2. Середина.*

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

### *Тема 3.3. Экзерсис*

#### 1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса)
- battement jele с контракцией, через releve
- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

#### II. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grand plie
- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

Список литературы  
ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство 2005г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2005г
3. Джозеф С.Хавилер «Тело танцора» 2013г.
4. Т.В. Пуртова. А.Н Беликова. О.ВКветная « Учите детей танцевать» 2003г .
5. Мессерер А. Танец. Мысль. Время.- М.: Искусство, 2007г.
6. Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин .- М., 2009
- 7.Секрет танца. – СПб: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,2008.
- 8.Сломский Ю. Дидло. – Л.-м.: Искусство, 2008г.
- 9.Хочу танцевать: Метод. Пособие. – М.: Махаон, 2006г.
- 10..Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2010г.
- 11.Эльшин Н. Образы Танца. – М.: Знание, 2013г.

Законодательная база:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
5. Законодательные и нормативные акты Министерства образования РФ и Краснодарского края;
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.10 г. № 761 -Н, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на основании письма ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края от 31.08.2016 № 01-20/1934;
8. Устав МБУ ДО ДДТ ст.Калининской;
9. Локальные акты ДДТ.

#### ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Аркина Н. Балет и литература.- М.; Знание, 2005г.
2. Ваганова А. Основы классического танца.- М.:
3. Вашкевич А. «История хореографии» 2012г:
4. Карп П.Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2006
5. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М.,2005. – («Я вхожу в мир искусств»; № 5)
6. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2005.
7. Поиграем, потанцуем: Упражнение для детей дошкольного возраста. – СПб: АКЦИДЕНТ, 2007.
8. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
9. Столярова А.А. «Тридцать четыре куклы», Куклы для детей и взрослых,
10. Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет. лит., 2007.
11. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.«Артис».2008
12. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия»,2010.
13. Уральская В.И. «Рождения танца»2013г.
14. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 2009.
15. Пин Ю.С.Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-С.-Пб., «Rest»,2009.
16. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2008.
17. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2009.

