

Комитет по образованию Администрации Городского округа Подольск  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
центр детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 06 » февраля 2024 г.  
Протокол №3



Утверждена  
приказом директора МУ ДО ЦДТ  
от 08 февраля 2024г. №118  
С.В. Огаркова

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа художественной направленности  
«Основы эстрадного танца»  
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 5 (6) – 8 (9) лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования  
Александра Владимировна Чеботарева

г. Подольск, 2024 г.

---

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Основы эстрадного танца» (далее Программа) является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса Образцовой хореографической студии «Фламинго» и ориентирована на развитие творческого потенциала детей дошкольного и младшего школьного возрастов (5-9 лет).

Программа - *модифицированная* и создана с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (Приложение к письму Министерства образования Московской области № Исх. – 3597/21в от 24.03.2016 г.), Приказа Министерства просвещения России от 27.07.22 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических разработок авторов: Е. К. Барткайтис, У. В. Костиной, В. Т. Гиглаури.

**Направленность** - художественная.

По уровню усвоения – базовая.

#### ***Актуальность***

Актуальность Программы опирается на ключевые позиции Концепции развития дополнительного образования до 2030 г., утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р. и содержание программы направлено на создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, ответственной личности, а также обусловлена устойчивым запросом со стороны родителей и их детей на ценностную ориентацию ребенка в современном мире, формирование нравственных и эстетических качеств личности посредством хореографического искусства.

Эстрадный танец – актуальное направление в современной хореографии, объединяющее в себе элементы классического, современного и народного танцев, подходящих для каждого ребенка, что делает его наиболее релевантным для решения педагогических задач со значительным воспитательным потенциалом.

Настоящая Программа востребована в Центре детского творчества, который находится в микрорайоне Кузнечики и близлежащих районах Городского округа Подольск, о чем свидетельствует большое количество учащихся, желающих заниматься в Образцовой хореографической студии «Фламинго».

Хореографическая студия представляет собой активную среду взаимодействия для детей развивая способность к сотрудничеству и готовность к продуктивной коммуникации, способствуя позитивной социализации. В свою очередь, с точки зрения интеллектуального развития, хореография положительно сказывается на улучшение образного и пространственного мышления, двигательной памяти, воображения, концентрации, внимания. Занятия танцами способствуют физическому развитию детей, улучшая общее состояние организма, укрепляя активно формирующийся в данном возрасте опорно-двигательный аппарат, закрепляя физиологическую конфигурацию позвоночника, развивая координацию движений. Хореография - активизируют все психофизиологические процессы организма ребенка.

**Цель Программы** - развитие творческих способностей, формирование физических, хореографических и музыкальных данных, устойчивой мотивации детей к познанию хореографического искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

### ***Задачи программы***

#### *Личностные задачи:*

- содействовать в становлении общественной активности личности, гражданской позиции;
- сформировать культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- сформировать навыки ориентации в социальных ролях;
- развивать умения саморегуляции и самоконтроля;
- воспитывать сознательность, гуманность, справедливость.

*Метапредметные задачи:*

- создание условий для творческого самовыражения ребенка и формирования у него позитивной самооценки;
- развитие у ребенка потребности в саморазвитии;
- развитие потребности быть аккуратным, спортивным, энергичным;
- развитие познавательного интереса к эстраднему танцу;
- развитие воображения, фантазии, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала

*Предметные задачи*

- научить детей основным хореографическим движениям эстрадного танца, пластики, работы со станком, чувствовать характер музыкального сопровождения;
- ознакомить с различными направлениями танца и профессиональной терминологии;
- развить чувства ритма и навыки сценического движения под музыку;
- обучить основам импровизации и навыкам художественной выразительности исполнения.

*Педагогическая целесообразность программы* заключается в том, что изучая эстрадный танец, у детей происходит формирование важнейших элементов внутренней структуры личности - ценностных ориентиров; зарождается и развивается художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций в гармонии с психическим, духовным и физическим развитием.

Благодаря использованию методов и приёмов, развивающих танцевальное творчество (словесных, наглядных, практических, аналитических, обобщающих, танцевальной импровизации, художественного перевоплощения и т.д.), педагогических принципов гуманизации образования, личностно-ориентированного подхода, учета возрастных особенностей учащихся, происходит динамичное

развитие творческих способностей детей, тем самым открываются более широкие перспективы для их самоопределения и самореализации.

**Новизна программы** состоит в том, что она одновременно включает в себя различные разделы хореографии, такие как «Эстрадный танец», «Классический танец» и важные сопутствующие темы, такие как «Развитие физических данных», «Джаз танец», «Модерн танец», «Танцевальная мастерская» и другие. С точки зрения педагогических технологий новизна и специфичность программы заключается в использовании современных **образовательных практик, методик и технологических приемов** (личностно-ориентированные, игровые, здоровьесберегающие, проектная деятельность, информационно-коммуникационные технологии), учитывающих особенности физического развития детей данного возраста, а также методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств в рамках современных тенденций развития детского танца.

Еще один элемент **новизны программы** заключается в использовании формы наставничества «ученик – ученик», где участники наставнической пары или группы находятся в заданной обстоятельствами ролевой ситуации, определяемой основной деятельностью и позицией участников. Форма реализуется при совместной подготовке к конкурсным мероприятиям, проектной деятельности, участию в массовых спортивных, культурных и других социальных-значимых мероприятиях, способствующих развитию чувства сопричастности, интеграции в сообщество (особенно важно для задач адаптации), волонтерство, создание сообщества по интересам с лидером-наставником и т.д.

### ***Отличительные особенности***

Отличительной особенностью данной программы является синтез танцевальных стилей, видов и форм хореографического искусства, создание интегрированной модели обучения. Программа направлена на представление возможностей ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику и движения тела, адаптируясь под темперамент личности, его темпа и ритма деятельности.

Также *отличительным элементом* программы является фокусирование на личность и ответственный выбор ребенка, его «самопроектирование», умение занимать исследовательскую позицию - планирование индивидуальных проектов, своего участия в них, то есть проектирование «Я-желаемого» с учетом «Я-возможного».

### *Адресат программы*

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

Этот период жизни ребенка принято называть старший дошкольный возраст. В это время ребенок активно познает мир, взаимоотношения людей и уже готов приобретать конкретные знания, которые будут постепенно готовить его к школе. Происходят существенные изменения в представлении ребенка о самом себе, о своем Я. В этом возрасте ребенок уже достаточно хорошо представляет какими качествами он обладает и начинают появляться представления какими качествами ребенок хочет обладать, каким бы он хотел стать. То есть дети начинают понимать категории желательных и нежелательных черт и особенностях. К 5-6 годам дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого необходимо применять игровую структуру в обучении. Расширяется интеллектуальный кругозор детей. Их интересы постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Дети активно интересуются окружающим социальным и природным миром, необычными событиями и фактами. При этом ребенок пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. К 5 годам детей можно назвать «маленькими философами», которые ежедневно самостоятельно делают маленькие «открытия»

#### *Возрастные особенности детей 7-9 лет.*

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие.

Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

#### ***Объем и срок освоения.***

Программа «Основы эстрадного танца» рассчитана на 3 года обучения.

Общий объём программы составляет 648 часов.

<b>УРОВЕНЬ</b>	<b>БАЗОВЫЙ</b>			<b>Всего часов</b>
	1 год обучения 5-6 (7) лет	2 год обучения 6-7 (8) лет	3 год обучения 7-8 (9) лет	
<b>РАЗДЕЛ</b>				
Раздел/Модуль «Классический танец»	72	72	72	<b>216</b>
Раздел/Модуль «Эстрадный танец»	144	144	144	<b>432</b>

***Формы обучения*** – очная

***Форма организации деятельности учащихся на занятии*** – групповая.

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

Набор на программу доступен для детей с разным уровнем подготовки и осуществляется по желанию посредством записи родителей (законных

представителей) в соответствии с Регламентом приема. Основанием приема служит наличие свободных мест. Состав группы может меняться в течение года.

*Состав групп* – дети одного возраста, разделенные по возрастным группам: 5-6 (7), 6-7 (8) и 7-8 (9) лет соответственно. *Количество учащихся* определяется в соответствии санитарно-гигиеническими требованиями. Плановая наполняемость детей для первого года обучения- 15-25 человек, для второго и последующих – 12-20 человек.

### ***Режим занятий.***

Занятия в группах вне зависимости от года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (один академический час составляет 30 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

### ***Планируемые результаты***

#### *Личностные задачи:*

- сформирована общественная активность личности, гражданская позиция;
- сформирована культура общения и поведения в социуме;
- воспитаны нравственные качества по отношению к окружающим;
- сформированы навыки здорового образа жизни;
- сформированы навыки ориентации в социальных ролях;
- развиты умения саморегуляции и самоконтроля;
- воспитаны сознательность, гуманность, справедливость.

#### *Метапредметные задачи:*

- созданы условия для творческого самовыражения ребенка и формирования у него позитивной самооценки;
- развиты у ребенка потребности в саморазвитии;
- развиты потребности быть аккуратным, спортивным, энергичным;
- развит познавательный интерес к эстраднему танцу;



- развиты: воображение, фантазия, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала.

#### *Предметные задачи*

- обучены хореографическим движениям эстрадного танца, пластики, работы со станком, умению чувствовать характер музыкального сопровождения;
- ознакомлены с различными направлениями танца и профессиональной терминологии;
- развиты чувства ритма и навыки сценического движения под музыку;
- обучены основам импровизации и навыкам художественной выразительности исполнения.

#### *Формы аттестации:*

- зачет в конце каждого учебного года (май);
- экзамен в конце всего курса обучения (апрель);
- конкурсы, фестивали в течение учебного года;
- тестирование в конце каждого учебного года (май).

#### *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- журнал посещаемость;
- фото;
- отзывы родителей.

#### *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- диагностическая карта;
- контрольное (открытое) занятие с приглашением родители детей;
- итоговое (открытое) занятие с приглашением администрации Городского округа Подольск, администрации учреждения и родителей учащихся;

- отчётный концерт с участием учащихся хореографической студии «Фламинго» (ноябрь, апрель);
- концертные выступления на мероприятиях различных уровней в течение учебного года.

### ***Материально-техническое обеспечение.***

Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы необходимы:

- просторный специализированный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковриков, кубиков для йоги, утяжелителей для силовых упражнений, гимнастические скакалки, мячи и ленты для растяжки, теннисные мячики, массажные мячи для стоп, полусферы, скамейки, тренажеры для стопы и т.д.;
- костюмы;
- мультимедийные интерактивные презентации по тематическим занятиям;
- электронное портфолио хореографического коллектива;
- наличие музыкального центра, компьютера, принтера, телевизор (панели);
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- интерактивный комплекс (доска и проектор) для использования интерактивных презентаций, работы с современными электронными образовательными ресурсами и просмотра видеоконтента;
- тренировочная форма.

### ***Условия реализации программы.***

***Общие организационные моменты:*** каждое полугодие с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах

и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города. В начале учебного года проводятся родительские собрания, где педагог кратко рассказывает о целях и задачах предстоящего года обучения, творческих планах, знакомит родителей с изменениями в работе студии, если они произошли, отвечает на вопросы. Далее родительские собрания проводятся по мере необходимости, но не менее 2-х раз в год.

### ***Информационное обеспечение***

При реализации программы используются различные методические и дидактические материалы, учебные ресурсы по хореографии, размещенные по ссылкам:

[https://www.youtube.com/watch?v=WgdP167-](https://www.youtube.com/watch?v=WgdP167-Nlw&list=PLm2o_t9zgdF8Lyo9mFE7lZQmoc72U-esW&index=1)

[Nlw&list=PLm2o\\_t9zgdF8Lyo9mFE7lZQmoc72U-esW&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=WgdP167-Nlw&list=PLm2o_t9zgdF8Lyo9mFE7lZQmoc72U-esW&index=1)

[https://www.youtube.com/watch?v=4pLrmwBuwd8&list=PLm2o\\_t9zgdF8Lyo9mFE7lZQmoc72U-esW&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=4pLrmwBuwd8&list=PLm2o_t9zgdF8Lyo9mFE7lZQmoc72U-esW&index=8)

<https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=0GbrTX9feNA>

<https://www.youtube.com/watch?v=UKlem02B6kI>

<https://www.youtube.com/watch?v=4pLrmwBuwd8>

[https://www.youtube.com/watch?v=4pLrmwBuwd8&list=RDCMUC0PdU09LS4RgSrtpJ1eQ0-Q&start\\_radio=1&rv=4pLrmwBuwd8&t=32](https://www.youtube.com/watch?v=4pLrmwBuwd8&list=RDCMUC0PdU09LS4RgSrtpJ1eQ0-Q&start_radio=1&rv=4pLrmwBuwd8&t=32)

<https://www.youtube.com/watch?v=uY3VwdJJrJE>

<https://www.youtube.com/watch?v=zKiemkSQK-A>

### ***Кадровое обеспечение***

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования имеющим образование в области хореографии.

### ***Воспитательный потенциал программы***

***Цель воспитательной работы*** – создание единого воспитательного пространства для развития, саморазвития и самореализации личности учащихся с учетом базовых ценностей:

- ***уважение и самостоятельность*** – саморегуляция, самоконтроль, способность к сотрудничеству, готовность к продуктивной коммуникации;
- ***свобода и ответственность*** – способность рефлексивно относиться к своей деятельности, проявление инициативы и взятие ответственности;
- ***кооперация, совместная деятельность*** – способность договариваться
- ***позитивное отношение*** к общественным ценностям и социально значимым делам.

### ***Задачи воспитательной работы***

<b>Направление воспитания</b>	<b>Задачи воспитания</b>
Гражданское воспитание	Содействовать в приобретении социально-значимые знания, вовлеченность в общественные отношения, получен опыт в социально значимых делах
Патриотическое воспитание	Формировать ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициями, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России
Духовно-нравственное воспитание	Формировать основы нравственных качеств по отношению с окружающим людям – уважение, толерантность, способность к сотрудничеству, готовность к продуктивной коммуникации
Эстетическое	Формировать понимание ценности отечественного

воспитание	и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве, ориентация на самовыражение в художественном творчестве
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	Формировать основы культурного и здорового образа жизни
Трудовое воспитание	Формировать уважительное отношение к собственному труду и труду окружающих, бережное отношение к результатам труда и ответственное потребление

***Целевые ориентиры результатов воспитания***

<b>Направление воспитания</b>	<b>Планируемые результаты воспитания</b>
Гражданское воспитание	Приобретены социально-значимые знания, вовлеченность в общественные отношения, получен опыт в социально значимых делах
Патриотическое воспитание	Сформирован ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициями, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России
Духовно-нравственное воспитание	Сформированы основы нравственных качеств по отношению с окружающим людям – уважение, толерантность, способность к сотрудничеству, готовность к продуктивной коммуникации
Эстетическое воспитание	Сформировано понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных

	традиций и народного творчества в искусстве, ориентирован на самовыражение в художественном творчестве
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	Сформированы основы культурного и здорового образа жизни
Трудовое воспитание	Сформировано уважительное отношение к собственному труду и труду окружающих, бережное отношение к результатам труда и ответственное потребление

### ***Формы воспитательных мероприятий***

- ***Выставки и концерты*** – посещение концертов известных танцевальных коллективов, выставок и фестивалей народного творчества для изучения танцевального фольклора народов Российской Федерации;
- ***встречи*** с известными деятелями культуры, спорта и значимыми личностями в хореографическом искусстве, как важный эмоциональный компонент воспитательного воздействия на детей;
- ***творческие проекты*** – совместная творческая деятельность с хореографическими коллективами и педагогами-хореографами для обмена опытом и творческой помощи

### ***Методы воспитательного воздействия***

- ***педагогическое наблюдение*** - непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях;
- ***словесные*** - объяснение, беседа, рассказ, диалог, дискуссии, диспуты.

- **игровые** - организация жизненных и игровых ситуаций, дающих возможность осваивать опыт коммуникативных отношений;
- **практические** - коллективная творческая деятельность, выполнение заданий творческого характера, опоры в воспитательном процессе на личный эмоциональный, визуальный опыт учащихся;
- **оценка творческих и исследовательских работ и проектов** экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов;
- **отзывы, интервью, материалы рефлексии**, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

### **План воспитательной работы**

<b>№ п.п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Участники</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственные</b>
1.	«Спешите делать добро»	Акция	Учащиеся, педагоги студии	В течение года	Педагоги студии
2.	Благотворительный концерт «Главные детские песни» для детей участников СВО	Концерт	Учащиеся, педагоги студии	Март 2024	Педагоги студии
2.	Участие в мероприятиях по линии	Концерт, флешмоб	Учащиеся студии	В течение года	Педагоги студии

	Общественных детских организаций				
3.	Посещение концертов, спектаклей, балетов	Концерт	Педагоги, учащиеся и их родители студии	В каникулярны й период в течения года	Педагоги студии
4.	Участие в городских мероприятиях, посвящённых Дню народного единства, 9 мая	Концерт	Учащиеся, педагоги студии	Ноябрь Май 2024	Педагоги студии



## **МОДУЛЬ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

Образовательный модуль «Классический танец» дополнительной общеобразовательной программы «Основы эстрадного танца» является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса хореографической студии.

Партерная классика - специальный комплекс упражнений для детальной проработки мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки. Партер наилучшим образом помогает подготовить тело для балетного класса.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка;
- ровного и подтянутого корпуса;
- вырабатывается первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;

На втором этапе заложено развитие двигательных функций:

- выработка выворотности ног, силы стопы (пальцы, подъем);
- развитие гибкости тела, мягкости рук;
- развитие шага;
- наработка прыжка;
- устойчивость.

Для достижения наилучшего результата используются принципы:

- **Наглядности** - играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Очень важен показ упражнений педагогом. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении;

- **систематичности** - обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности занятий. Только при систематических занятиях можно добиться положительного результата;
- **постепенности** - определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»;
- **доступности** - изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся;
- **чередование нагрузки** - для предупреждения утомления у детей предусматривается такое сочетание нагрузки, чтобы работа одних мышц сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

**Цель модуля:** развитие творческих и музыкально-ритмических способностей, привитие интереса ребенка к классическому танцу и к хореографическому искусству в целом.

#### ***Задачи модуля:***

##### *Личностные:*

- воспитывать трудолюбие, терпение, волевое начало ребенка;
- развить ассоциативную память, творческое мышление детей;
- сформировать общую культуру личности ребенка и основы нравственных качеств по отношению к окружающим людям;
- сформировать уважительное отношение к собственному труду и труду окружающих, бережное отношение к результатам труда и ответственное потребление;
- сформировать ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России;
- сформировать навыки здорового образа жизни

*Метапредметные:*

- развитие умения самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

*Предметные:*

- сформировать знания, умения, навыки по хореографии;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- сформировать навыки правильного и выразительного движения;
- научить детей слышать и считать под музыку;
- развить физические данные (выворотность ног, стоп, гибкость позвоночника, правильную осанку).

***Режим занятий***

Учебные занятия в группах первого, второго, третьего годов обучения проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия составляет 30 минут с перерывом в 10 минут.

***Планируемые результаты:****Личностные:*

- воспитаны у учащихся трудолюбие, терпение, волевое начало;
- развита ассоциативная память, творческое мышление детей;
- сформирована общая культура личности ребенка и основы нравственных качеств по отношению к окружающим людям;
- сформировано уважительное отношение к собственному труду и труду окружающих, бережное отношение к результатам труда и ответственное потребление;
- сформировано ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России;
- сформированы навыки здорового образа жизни

*Метапредметные:*

- развито умение самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

*Предметные:*

- сформированы знания, умения, навыки по хореографии;
- сформированы музыкально-ритмические навыки;
- сформированы навыки правильного и выразительного движения;
- умение слышать и считать под музыку;
- развиты физические данные (выворотность ног, стоп, гибкость позвоночника, правильную осанку).

Для проведения занятий учащимся необходима форма:

- *девочкам 5-9 лет* - гимнастический черный купальник на тонких лямках с юбочкой, черные балетки на резинке и белые носки, волосы собраны в один пучок с черной сеточкой;

- *мальчикам 5-9 лет* - черная приталенная майка на широкой лямке, черные шорты, черные балетки на резинке и белые носки.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ***Модуль «Классический танец» (72 ч.)*

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>беседа, практическая работа</b>
1.1	Вводное занятие	4	2	2	беседа, практическая работа
<b>2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>практическая работа</b>
2.1	Упражнения на все группы мышц на середине зала.	8	-	8	практическая работа
2.2	Этюд «Разогрев»	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>3.</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
3.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	4	4	-	опрос
3.2	Партерная гимнастика	10	-	10	практическая работа
3.3	Комбинации на основе партерной гимнастики	4	-	4	практическая работа, зачет
3.4	Партерная классика	10	-	10	практическая работа
3.5	Комбинации на основе партерной гимнастики	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>4.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>опрос, практическая работа</b>

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
4.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	2	2	-	опрос
4.2	Позиции рук	2	-	2	практическая работа
4.3	Позиции ног	2	-	2	практическая работа
4.4	Allegro	4	-	2	практическая работа
4.5	Шаг на полупальцах по диагонали	2	-	2	практическая работа
4.6	Шаг «с пасса» по VI позиции на месте и по диагонали	2	-	2	практическая работа
4.7	Танцевальный бег по VI позиции по диагонали	2	-	2	практическая работа
5.	<b>Танцевальный этюд</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	практическая работа
5.1	Танцевальный этюд, построенные на выученном материале танцевального номера	6	-	-	практическая работа, зачет
6.	<b>Контрольное (открытое) занятие</b>	<b>2</b>	-	<b>1,5</b>	<b>опрос, открытое занятие</b>
6.1	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	2	0,5	1,5	опрос, открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>8,5</b>	<b>63,5</b>	

## Содержание 1-ого года обучения модуля «Классический танец» (72 ч)

### **РАЗДЕЛ 1: ВВЕДЕНИЕ (4ч)**

#### **ТЕМА 1.1 (4ч)** Вводное занятие.

*Теория (2ч):* Знакомство с предметом «классический танец». Требования к организации занятий. Правила поведения в учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение целей и задач обучения на первое и второе полугодия.

*Практика (2ч):* Диагностика уровня развития способностей учащихся (входной контроль). Просмотр видео с классическими номерами. Игры на знакомство. Разминка. Повторение пройденного материала первого полугодия.

### **РАЗДЕЛ 2: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (12ч)**

#### **ТЕМА 2.1:** Упражнения на все группы мышц на середине зала. (8ч)

*Практика (8ч):* Разогрев всех подвижных частей тела и разработка сердечно-сосудистой системы. Изучение различных упражнений: наклоны, повороты и круговые движения головы; опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий; одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах; сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса; приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями; прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола; тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног; приседания и подъем на высокие полупальцы; стретчинговые упражнения (активные) и т.д. Техника и правила выполнения упражнений.

#### **ТЕМА 2.2:** Этюд «Разогрев» (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинации, в которую входят все изученные общеразвивающие упражнения и элементы. Техника и правила выполнения упражнений.

### **РАЗДЕЛ 3: ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС (32ч.)**

**ТЕМА 3.1.** Основные понятия и терминология элементов. Основные анатомические понятия строения тела. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок (4ч).

*Теория (4ч):* Основные понятия: «мышцы», «связки», «выворотность», «голеностоп», «голень», «подъем стопы», «вытягивание», «сокращение», «расслабление», «фиксация», «внутри», «наружу», «лягушка», «en dedans», «en dehors» и др. Основные элементы: «складка», «позиция ног», «passe», «лягушка», «demirond», «releve», «demi plie», «battment tendu», «por de bra», «preparation» и т.д. Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 3.2.** Партерная гимнастика (10ч).

*Практика (10ч.):* Упражнения на напряжение и расслабление мышц, упражнения на развитие голеностопного сустава и укрепления стопы, упражнения на укрепление осанки, упражнения для развития тазобедренного сустава (выворотности), упражнения для развития амплитуды шага и т.д.

**ТЕМА 3.3.** Комбинации на основе партерной гимнастики (4ч)

*Практика (4ч.):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала.

**ТЕМА 3.2.** Партерная классика (10ч).

*Практика (10ч.):* Разучивание базовых элементов классического танца сидя, лежа на спине и животе: «releve», «demi plie», «battment tendu», «passe», «por de bra».

**ТЕМА 3.3.** Комбинации на основе партерной классики (4ч)

*Практика (4ч.):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала.

### **РАЗДЕЛ 4: ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА (16ч.)**

**ТЕМА 4.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок (4ч).



*Теория (4ч):* Основные анатомические понятия строения тела. Основные понятия: «позиции ног и рук», «allegro», «полупальцы», «подъём», «этюд». Основные элементы «allongee», «sotte», «releve», «passe». Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 4.2.** Позиции рук (2ч).

*Практика (2ч):* Просмотр методического материала. Базовые положения рук в классическом танце: подготовительная, первая, третья.

**ТЕМА 4.3.** Позиции ног (2ч).

*Практика (2ч):* Просмотр методического материала. Базовые положения ног в классическом танце: первая, вторая и третья.

**ТЕМА 4.4.** Allegro (4ч)

*Практика (2ч):* Просмотр методического материала. Базовый прыжок по первой параллельной. Руки на талии, высокий прыжок с вытянутыми стопами. Поджатый прыжок. Прыжок с продвижением вперед-назад, в сторону. Усложнение с поворотом по квадрату.

**ТЕМА 4.5.** Шаг на полупальцах по диагонали (2ч)

*Практика (2ч):* Руки на талии, шаги на высоких полупальцах по первой параллельной позиции (VI позиции).

**ТЕМА 4.6.** Шаг с «passe» по первой параллельной позиции (VI позиции) на месте и по диагонали (2ч).

*Практика (2ч):* Руки на талии, ноги шагают по первой параллельной позиции (VI позиции), шаг с положением «passe».

**ТЕМА 4.7.** Танцевальный бег по первой параллельной позиции (VI позиции) по диагонали (2ч).

*Практика (2ч):* Руки в «allongee», стремительный бег на полупальцах.

## **РАЗДЕЛ 5: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЭТЮД (6ч.)**

**ТЕМА 5.1** Танцевальный этюд, построенные на выученном материале (6ч).

*Практика (6ч):* Изучение танцевальных элементов и их исполнение под единую музыкальную композицию. Техника и правила выполнения движений. Разбор типичных ошибок.

## **РАЗДЕЛ 6: КОНТРОЛЬНОЕ (ОТКРЫТОЕ) ЗАНЯТИЕ (2ч.)**

**ТЕМА 6.1.** Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация (2ч).

*Теория (0,5ч):* Опрос по основным понятиям.

*Практика (1,5ч):* Закрепление пройденного материала. Демонстрация учащимся изученного материала для родителей на открытом уроке Образцовой хореографической студии «Фламинго». Подведение итогов за год.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ***Модуль «Классический танец» (72 ч.)*

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>беседа, практическая работа</b>
1.1	Вводное занятие	4	2	2	беседа, практическая работа
<b>2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>практическая работа</b>
2.1	Упражнения на все группы мышц на середине зала с использованием кубиков для «йоги»	6	-	6	практическая работа
2.2	Этюд «разогрев»	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>3.</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
3.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	4	4	-	опрос
3.2	Партерная гимнастика	10	-	10	практическая работа
3.3	Комбинации на основе партерной гимнастики	4	-	4	практическая работа, зачет
3.4	Партерная классика	12	-	12	практическая работа
3.5	Комбинации на основе партерной гимнастики	4	-	4	практическая работа, зачет

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
<b>4.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	опрос, практическая работа
4.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	2	2	-	опрос
4.2	Позиции рук и ног	2	-	2	практическая работа
4.3	Allegro	4	-	2	практическая работа
4.4	Танцевальные шаги по диагонали	4	-	2	практическая работа
4.5	Подготовка к вращению	4	-	2	практическая работа
<b>5.</b>	<b>Танцевальный этюд</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	практическая работа
5.1	Танцевальный этюд, построенные на выученном материале танцевального номера	6	-	-	практическая работа, зачет
<b>6.</b>	<b>Контрольное (открытое) занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1,5</b>	<b>опрос, открытое занятие</b>
6.1	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	2	0,5	1,5	опрос, открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>8,5</b>	<b>63,5</b>	

## Содержание 2-ого года обучения модуля «Классический танец» (72 ч)

### **РАЗДЕЛ 1: ВВЕДЕНИЕ (4ч)**

#### **ТЕМА 1.1 (4ч) Вводное занятие.**

*Теория (2ч):* Требования к организации занятий. Правила поведения в учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение целей и задач обучения на первое и второе полугодия.

*Практика (2ч):* Диагностика уровня развития способностей учащихся (входной контроль). Просмотр видео с классическими номерами. Разминка. Повторение пройденного материала за 1 год обучения. Повторение пройденного материала первого полугодия 2 года обучения.

### **РАЗДЕЛ 2: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10ч)**

#### **ТЕМА 2.1: Упражнения на все группы мышц на середине зала. (6ч)**

*Практика (8ч):* Разогрев всех подвижных частей тела и разработка сердечно-сосудистой системы. Изучение различных упражнений: наклоны, повороты и круговые движения головы; опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий; одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах; сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса; приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями; прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола; тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног; приседания и подъем на высокие полупальцы; стретчинговые упражнения (активные) и т.д. Техника и правила выполнения упражнений.

#### **ТЕМА 2.2: Этюд «Разогрев» (4ч)**

*Практика (4ч):* Разучивание комбинации, в которую входят все изученные общеразвивающие упражнения и элементы. Техника и правила выполнения упражнений.

### **РАЗДЕЛ 3: ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС (32ч.)**

**ТЕМА 3.1.** Основные понятия и терминология элементов. Основные анатомические понятия строения тела. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок (4ч).

*Теория (4ч):* Повторение изученного материал за первый год обучения. Основные элементы: «battment tendu jete», «battement relewe lent», «grand battement jete» и т.д. Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 3.2.** Партерная гимнастика (10ч).

*Практика (10ч.):* Упражнения на напряжение и расслабление мышц, упражнения на развитие голеностопного сустава и укрепления стопы, упражнения на укрепление осанки, упражнения для развития тазобедренного сустава (выворотности), упражнения для развития амплитуды шага и т.д.

**ТЕМА 3.3.** Комбинации на основе партерной гимнастики (4ч)

*Практика (4ч.):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала.

**ТЕМА 3.2.** Партерная классика (12ч).

*Практика (12ч.):* Повторение пройденного материала: «releve», «demi plie», «battment tendu», «passe», «por de bra». Разучивание базовых элементов классического танца сидя, лежа на спине и животе: «battment tendu jete», «battement relewe lent», «grand battement jete» во всех направлениях.

**ТЕМА 3.3.** Комбинации на основе партерной классики (4ч)

*Практика (4ч.):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала.

### **РАЗДЕЛ 4: ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА (16ч.)**

**ТЕМА 4.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок (4ч).

*Теория (4ч):* Повторение пройденного материал за первый год обучения. Основные понятия: «баланс», «вращение», «танцевальные шаги», «точка», «квадрат». Основные элементы: «разножка», «трамплинные прыжки». Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 4.2.** Позиции рук и ног (2ч).

*Практика (2ч):* Повторение пройденного материал за первый год обучения. Просмотр методического материала. Базовые положения рук в классическом танце: вторая.

**ТЕМА 4.3.** Allegro (4ч)

*Практика (4ч):* Повторение пройденного материал за первый год обучения. Просмотр методического материала. Трамплинные прыжки по первой параллельной и первой выворотной позициях. Прыжки через кубики для «йоги».

**ТЕМА 4.4.** Танцевальные шаги по диагонали (4ч)

*Практика (4ч):* Повторение пройденного материал за первый год обучения. Разучивание новых упражнений: «шаг с мыска», бег «jete», бег «лошадкой», бег «назад», «подскоки».

**ТЕМА 4.5.** Подготовка к вращению (4ч)

*Практика (4ч):* Полуповоротов и поворотов на месте в положении plie по первой параллельной позиции (VI позиции) с фиксацией головы на точку. Работа в паре.

## **РАЗДЕЛ 5: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЭТЮД (6ч.)**

**ТЕМА 5.1** Танцевальный этюд, построенные на выученном материале (6ч).

*Практика (6ч):* Изучение танцевальных элементов и их исполнение под единую музыкальную композицию. Техника и правила выполнения движений. Разбор типичных ошибок.

## **РАЗДЕЛ 6: КОНТРОЛЬНОЕ (ОТКРЫТОЕ) ЗАНЯТИЕ (2ч.)**

**ТЕМА 6.1.** Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация (2ч).

*Теория (0,5ч):* Опрос по основным понятиям.

*Практика (1,5ч):* Закрепление пройденного материала. Демонстрация учащимся изученного материала для родителей на открытом уроке. Подведение ИТОГОВ за ГОД.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ*****Модуль «Классический танец» (72 ч.)***

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>беседа, практическая работа</b>
1.1	Вводное занятие	4	2	2	беседа, практическая работа
<b>2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>практическая работа</b>
2.1	Этюд «разогрев»	6	-	6	практическая работа, зачет
<b>3.</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
3.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	2	2	-	опрос
3.2	Партерная гимнастика	6	-	6	практическая работа
3.3	Комбинации на основе партерной гимнастики	4	-	4	практическая работа, зачет
3.4	Партерная классика	6	-	6	практическая работа
3.5	Комбинации на основе партерной гимнастики	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>4.</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
4.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	2	2	-	опрос
4.2	Постановка корпуса лицом к станку, «preparation»	1	-	1	практическая работа
4.3	Releve лицом к станку	1	-	1	практическая работа
4.4	Demi-plié лицом к станку	4	-	4	практическая работа, зачет
4.5	Battement tendu лицом к станку	4	-	4	практическая работа, зачет
4.6	Battement tendu jete лицом к станку	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>5.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	опрос, практическая работа
5.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	2	2	-	опрос
5.2	Вращение	4	-	4	практическая работа
5.3	Allegro	4	-	4	практическая работа
5.4	Танцевальные шаги по диагонали	4	-	4	практическая работа
5.5	Первая и вторая форма «por de bra»	2	-	2	практическая работа
<b>6.</b>	<b>Танцевальный этюд</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	практическая работа

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
6.1	Танцевальный этюд, построенные на выученном материале танцевального номера	6	-	-	практическая работа, зачет
<b>6.</b>	<b>Контрольное (открытое) занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1,5</b>	<b>опрос, открытое занятие</b>
6.1	Закрепление пройденного материала. Итоговая аттестация	2	0,5	1,5	опрос, открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>8,5</b>	<b>63,5</b>	

## Содержание 3-ого года обучения модуля «Классический танец» (72 ч)

### **РАЗДЕЛ 1: ВВЕДЕНИЕ (4ч)**

**ТЕМА 1.1** (4ч) Вводное занятие.

*Теория (2ч):* Требования к организации занятий. Правила поведения в учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение целей и задач обучения на первое и второе полугодия.

*Практика (2ч):* Диагностика уровня развития способностей учащихся (входной контроль). Разминка. Повторение пройденного материала за 2 год обучения. Повторение пройденного материала первого полугодия 3 года обучения.

### **РАЗДЕЛ 2: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (6ч)**

**ТЕМА 2.1:** Этюд «разогрев» (6ч)

*Практика (6ч):* Разучивание комбинации, в которую входят все изученные общеразвивающие упражнения и элементы. Техника и правила выполнения упражнений.

### **РАЗДЕЛ 3: ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС (22ч.)**

**ТЕМА 3.1.** Основные понятия и терминология элементов. Основные анатомические понятия строения тела. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок (2ч).

*Теория (2ч):* Повторение изученного материал за первый и второй год обучения. Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 3.2.** Партерная гимнастика (6ч).

*Практика (6ч.):* Повторение и закрепление пройденного материала за 1 и 2 год обучения. Усложнение упражнений с использованием эластичных лент.

**ТЕМА 3.3.** Комбинации на основе партерной гимнастики (4ч)

*Практика (4ч.):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала.

**ТЕМА 3.2.** Партерная классика (6ч).

*Практика (12ч.):* Повторение и закрепление пройденного материала за 1 и 2 год обучения. Усложнение упражнений с использованием эластичных лент и гимнастического мячика.

**ТЕМА 3.3.** Комбинации на основе партерной классики (4ч)

*Практика (4ч.):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала.

#### **РАЗДЕЛ 4: ЭКЗЕРСИС У СТАНКА (22ч.)**

**ТЕМА 4.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок (2ч).

*Теория (2ч):* Повторение пройденных понятий и терминологий за 1 и 2 год обучения. Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 4.2.** Постановка корпуса лицом к станку, «preparation» (1ч).

*Практика (1ч.):* Техника исполнения движения «preparation». Просмотр методического видеоматериала. Постановка корпуса лицом к станку, «preparation».

**ТЕМА 4.3.** «Releve» лицом к станку (1ч).

*Практика (1ч.):* Техника исполнения движения «relive». Просмотр методического видеоматериала. «Relive» по VI, I и II позициям ног.

**ТЕМА 4.4.** «Demi-plie» лицом к станку (4ч).

*Практика (4ч.):* Техника исполнения движения «demi-plie». «Demi-plie» лицом к станку по I и II позициям.

**ТЕМА 4.5.** «Battement tendu» лицом к станку (4ч).

*Практика (4ч.):* Техника исполнения движения «battement tendu». «Battement tendu» лицом к станку по I позиции в сторону, вперед, назад.

**ТЕМА 4.6.** Battement tendu jete лицом к станку (4ч).

*Практика (4ч.):* Техника исполнения движения «battement tendu jete». «Battement tendu jete» лицом к станку по I позиции в сторону, вперед, назад.

#### **РАЗДЕЛ 4: ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА (16ч.)**

**ТЕМА 4.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок (2ч).

*Теория (2ч):* Повторение пройденного материал за второй год обучения. Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 4.2.** Вращение (4ч).

*Практика (4ч):* Изучение упражнений на баланс и устойчивость с использованием кубиков для «йоги». Отработка удержания точки при простом вращении. Вращение с переступанием ног на 4 счета.

**ТЕМА 4.3.** Allegro (4ч).

*Практика (4ч):* Трамплинные прыжки. Temps soute – по I, II позициям.

**ТЕМА 4.4.** Танцевальные шаги по диагонали (4ч)

*Практика (4ч):* Повторение и закрепление пройденного материала 1 и 2 года обучения. Разучивание упражнений: «галоп», «шаг польки», бег «назад», «подскоки» на плие.

**ТЕМА 4.5.** Первая и вторая форма «por de bra»

*Практика (2ч):* Разучивание I и II формы «port de bras».

## **РАЗДЕЛ 5: ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЭТЮД (6ч.)**

**ТЕМА 5.1** Танцевальный этюд, построенные на выученном материале (6ч).

*Практика (6ч):* Изучение танцевальных элементов и их исполнение под единую музыкальную композицию. Техника и правила выполнения движений. Разбор типичных ошибок.

## **РАЗДЕЛ 6: КОНТРОЛЬНОЕ (ОТКРЫТОЕ) ЗАНЯТИЕ (2ч.)**

**ТЕМА 6.1.** Закрепление пройденного материала. Итоговая аттестация (2ч).

*Теория (0,5ч):* Опрос по основным понятиям.

*Практика (1,5ч):* Закрепление пройденного материала. Демонстрация учащихся изученного материала для родителей на открытом уроке. Подведение итогов за год.

## МОДУЛЬ «ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Образовательный модуль «Эстрадный танец» дополнительной общеобразовательной программы «Основы эстрадного танца» является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса хореографической студии. Основное достоинство данной дисциплины, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно положительно воздействовать на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. В результате занятий партерной гимнастикой у детей формируется мышечный корсет, тем самым улучшается осанка, укрепляются мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия. Упражнения партерной гимнастики позволяют улучшить гибкость суставов. Для достижения наилучшего результата используются принципы:

- **наглядности** - играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Очень важен показ упражнений педагогом. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении;
- **систематичности** - обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности занятий. Только при систематических занятиях можно добиться положительного результата;
- **постепенности** - определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»;
- **доступности** - означает, что изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся;
- **чередование нагрузки** - для предупреждения утомления у детей предусматривается такое сочетание нагрузки, чтобы работа одних мышц

сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

**Цель модуля** заключается в обучении и овладении учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

### ***Задачи модуля***

#### *Личностные задачи:*

- воспитывать любовь к творчеству;
- воспитывать опрятность и аккуратность;
- сформировать общую культуры личности для успешной социализации в современном обществе;
- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность и инициативность;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, уверенность в своих силах;
- воспитывать патриотизм, гражданскую ответственность;

#### *Метапредметные задачи:*

- развитие способности: к анализу двигательной активности и к координации своего организма.
- развитие темпо-ритмическую память, мышление, воображение, активность, самостоятельность учащегося.

#### *Предметные задачи:*

- формировать знания о строении и функциях человеческого тела;
- обучать приемам правильного дыхания;
- обучать комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.

### ***Режим занятий***



Учебные занятия в группах первого, второго, третьего годов обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия составляет 30 минут с перерывом в 10 минут.

### ***Планируемые результаты***

#### *Личностные задачи:*

- воспитана любовь к творчеству;
- воспитаны: опрятность и аккуратность;
- сформирована общая культура личности для успешной социализации в современном обществе;
- воспитана дисциплинированность, самостоятельность и инициативность;
- воспитана целеустремленность, настойчивость, уверенность в своих силах;
- воспитан патриотизм, гражданскую ответственность.

#### *Метапредметные задачи:*

- развиты способности: к анализу двигательной активности и к координации своего организма;
- развита темпо-ритмическая память мышление, воображение, активность, самостоятельность учащегося.

#### *Предметные задачи:*

- сформированы знания о строении и функциях человеческого тела;
- обучены приемам правильного дыхания;
- обучены комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.

Для проведения занятий учащимся необходима форма:

- девочкам 5-9 лет - гимнастический комбинезон на широких лямках с шортиками, черная резинка на талию, черные балетки на резинках и черные носочки, волосы собраны в два пучка с черной сеточкой;

- мальчикам 5-9 лет - черная приталенная майка на широкой лямке, черные шорты, черная резинка на талию, черные балетки на резинках и черные носки.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### *Модуль «Эстрадный танец» (144 ч.)*

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>беседа, практическая работа</b>
1.1	Вводное занятие	4	2	2	Беседа, практическая работа
<b>2.</b>	<b>ПДД</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>опрос, игра, практическая работа</b>
2.1	Светофор	7	2	5	опрос, игра, практическая работа
<b>3.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>опрос, практическая работа</b>
3.1	Основы музыкальной грамоты	3	2	1	опрос, практическая работа
3.2	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	-	2	практическая работа
3.3	Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком	2	-	2	практическая работа
3.4	Танцевальные движения	2	-	2	практическая работа
<b>4.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>практическая работа, зачет</b>

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
4.1	Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела	12	-	12	практическая работа
4.2	Этюд «Разогрев»	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>5.</b>	<b>Партерная гимнастика и элементы стретчинга</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
5.1.	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	опрос
5.2	Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы	6	-	6	практическая работа
5.3	Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра	6	-	6	практическая работа
5.4	Упражнения для развития амплитуды шага	10	-	10	практическая работа

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
5.5	Упражнения для развития гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	6	-	6	практическая работа
5.6	Упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц КОРА	6	-	6	практическая работа
5.7	Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации/этюды	6	-	6	практическая работа, зачет
<b>6.</b>	<b>Силовые упражнения</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
6.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	1	1	-	Опрос
6.2	Комплекс упражнений на развитие силы	2	-	2	практическая работа
6.3	«Силовой» этюд	3	-	3	практическая работа, зачет
<b>7.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
7.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	1	1	-	опрос
7.2	Подготовка к прыжкам	2	-	1	практическая работа
7.3	Базовые прыжки	3	-	3	практическая работа
7.4	Комбинация, построенная на выученном материале	2	-	2	практическая работа, зачет
<b>8.</b>	<b>Подготовка к вращению</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
8.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	1	1	-	опрос
8.2	Базовые движения, подводящие к вращению	3	-	3	практическая работа
8.3	Комбинация, построенная на выученном материале	2	-	2	практическая работа, зачет
<b>9.</b>	<b>Основы джаз танца</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
9.1	История возникновения «Джаз танца». Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	Опрос
9.2	Позиция рук	2	-	2	практическая работа
9.3	Позиция ног	2	-	2	практическая работа
9.4	Дыхательные упражнения	2	-	2	практическая работа
9.5	Изоляция	2	-	2	практическая работа
9.6	Координация	2	-	2	практическая работа
9.7	Импровизация	2	-	2	практическая работа
9.8	Комбинации, построенная на выученном материале	4	-	4	практическая работа
<b>10.</b>	<b>Танцевальные движения и комбинации с продвижением по залу</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
10.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	опрос
10.2	Учебные кроссы по диагонали	4	-	4	практическая работа

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
10.3	Кроссы по диагонали, из движений танцевального номера группы	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>11.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>беседа, отчетный концерт</b>
11.1	Знакомство с хореографической постановкой	1	1	-	беседа
11.2	Разучивание основных танцевальных движений постановки	3	-	3	практическая работа
11.3	Соединение движений в танцевальные композиции	2	-	2	практическая работа
11.4	Разучивания композиционного рисунка танца	2	-	2	практическая работа
11.5	Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Работа над сценическим образом	2	-	2	практическая работа
11.6	Отработка четкости и чистоты исполнения танцевальной композиции	4	-	4	практическая работа
<b>12.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>отчетный концерт</b>
12.1	Сценическая практика	4	-	-	отчетный концерт



<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля/аттестации</b>
<b>13.</b>	<b>Контрольное (открытое) занятие</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>опрос, открытое занятие</b>
13.1	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	2	0,5	1,5	Опрос, открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>16,5</b>	<b>127,5</b>	

## Содержание 1-ого года обучения образовательного модуля

### «Эстрадный танец» (144 ч.)

#### **РАЗДЕЛ: 1. ВВЕДЕНИЕ (4ч).**

##### **ТЕМА 1.1.** Вводное занятие (4ч).

*Теория (2ч):* Знакомство со студией. Требования к организации занятий. Правила поведения в учреждении. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение целей и задач обучения на первое и второе полугодия.

*Практика (2ч):* Диагностика уровня развития способностей учащихся (входной контроль). Просмотр видео с концертными номерами студии. Игры на знакомство. Разминка. Повторение пройденного материала первого полугодия.

#### **РАЗДЕЛ: 2. ПДД (7ч).**

##### **ТЕМА 2.1.** Светофор (7ч)

*Теория (1ч):* Что такое «Светофор»? Виды светофора. Работа светофора.

*Практика (6ч):* Просмотр обучающего мультфильма. Прочитать, выучить и инсценировать стихотворения С. Михалкова «Светофор». Игра «Ответь светофору». Игра «Светофор».

#### **РАЗДЕЛ: 3. РИТМИКА (9ч).**

##### **ТЕМА 3.1.** Основы музыкальной грамоты (3ч)

*Теория (2ч):* Понятие о звуке (низкие, средние и высокие). Характер музыки (грустный, печальный, веселый, задорный и т.д.). Динамические оттенки (громкий и тихий).

*Практика (1ч):* Слушание музыки.

##### **ТЕМА 3.2.** Упражнения на ориентировку в пространстве (2ч)

*Практика (2ч):* Построение в шеренгу, в круг, цепочкой; построение в колонну, в колонну по одному, два, по три, по четыре.

##### **ТЕМА 3.3.** Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком (2ч)

*Практика (2ч):* Ритмическая комбинация с мячом под музыку (выбор музыки на усмотрение педагога).

#### **ТЕМА 3.4.** Танцевальные движения (2ч)

*Практика (2ч):* Набор различных танцевальных движений под разный характер музыки.

### **РАЗДЕЛ: 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (16ч).**

**ТЕМА 4.1.** Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела (12ч)

*Практика (12ч):* Разогрев всех подвижных частей тела и разработка сердечно-сосудистой системы. Изучение различных упражнений: наклоны, повороты и круговые движения головы; опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий; одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах; сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса; приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями; прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола; тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног; приседания и подъем на высокие полупальцы; стретчинговые упражнения (активные) и т.д.

#### **ТЕМА 4.2.** Этюд «Разогрев» (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинации, в которую входят все изученные общеразвивающие упражнения и элементы.

### **РАЗДЕЛ: 5. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА И ЭЛЕМЕНТЫ СТРЕТЧИНГА (42ч).**

**ТЕМА 5.1.** Основные понятия и терминология элементов. Основные анатомические понятия строения тела. Техника и правила выполнения упражнений (2ч).

*Теория (2ч):* Основные понятия: «мышцы», «связки», «выворотность», «голеностоп», «голень», «подъем стопы», «вытягивание», «сокращение», «расслабление», «фиксация», «внутри», «наружу», «циркуль» и др. Основные элементы: «складка», «позиция ног», «flex», «point», «passe», «лягушка», «demirond». Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок.

**ТЕМА 5.2.** Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы (6ч).

*Практика (6ч):* Разучивание упражнений:

1) «Вытягивание и сокращение стоп» в положении сидя и лежа на спине: задача вытянуть стопы, стараясь коснуться большими пальцами пола; фиксация предыдущего положения; сокращение стоп («утюжки») с отрывом пяток от пола, колени активно вдавить в пол; фиксация предыдущего положения. Упражнение повторяется от 8 до 16 раз, в зависимости от изменения темпа исполнения.

2) «Поочерёдное вытягивание и сокращение стоп» в положении сидя и лежа на спине. Поочерёдное вытягивание, сокращение стоп, очень активно. Упражнение повторяется от 8 до 16 раз, в зависимости от изменения темпа исполнения.

3) «Вытягивание стоп и расслабление» в положении сидя на полу: задача выпрямить колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки оторвать от пола как можно дальше, носками стараясь дотянуться до пола. Фиксация предыдущего положения, затем расслабиться. Упражнение повторяется от 4 до 8 раз.

4) «Круговое движение стопами» в положении сидя на полу. стопы из VI позиции, разворачиваются в выворотное положение; из выворотного положения стопы разводятся в I позицию; стопы соединяются, сокращаясь в подъеме («утюжки»); стопы вытягивание в 6 позиции. Упражнение выполняется в обратном направлении. Упражнение повторяется от 8 до 16 раз.

**ТЕМА 5.3.** Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра (6ч).

*Практика (бч):* Разучивание упражнений:

1) Упражнение «бабочка» сидя на полу. Ноги согнуты в коленях (касаясь подошвой, друг друга), колени максимально разведены в стороны и лежат на полу. Кисти рук лежат на стопах. Тянуть колени к полу, при этом чуть-чуть поднимая и опуская колени (машет крылышками). Расслабиться на 5-10 секунд. При выполнении упражнения следить за прямой спиной.

2) Упражнение «passe» ногами поочередно лежа на спине: ноги вытянуты, стопы в бй позиции, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч; «passe» правой ногой; фиксация исходного положения; раскрыть «passe» в сторону; фиксация исходного положения; вернуть в предыдущие положение; фиксация исходного положения; вернуть ногу в исходное положение; фиксация исходного положения; выполнить другой ногой. Упражнение повторить еще 3 раза.

3) Упражнение «passe» ногами поочередно сидя. Исполнение, как и лежа на спине.

4) Упражнение «лягушка» лежа на спине. Ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Обе ноги согнутые в коленях, подтягиваем к тазобедренному суставу – фиксация исходного положения, обе ноги вытянуть в исходное положение – фиксация исходного положения.

5) Упражнение «циркуль» с наклоном корпуса вперед сидя на полу. Ноги максимально разведены в стороны. От 30 секунд до 1 минуты. Наклон вперед, лечь грудью на пол. При выполнении упражнения удерживать выворотность колена и стопы. Спину держать прямо, не округляя, растягивая связку в паху. Из предыдущего положения переползти через поперечный шпагат. Упражнение выполнить 16 раз. При выполнении упражнения, переползая опускать таз вниз.

6) Упражнение «солнышко» сидя на полу: обе ноги вытянуты вперед; разводим ноги в стороны; корпус ложиться вперед; ноги сдвигаются сзади; фиксация предыдущего положения; затем всё наоборот. Упражнение повторить еще 3 раза.

**ТЕМА 5.4.** Упражнения для развития амплитуды шага (10ч)

*Практика (10ч):* Разучивание упражнений.

1) Упражнение «demirond» с упором на локти. Ноги вытянуты вперед; поднять ногу на 90°; опустить ногу в сторону; опять поднять на 90°; опустить в исходное положение; повторить другой ногой. Упражнение повторить еще 3 раза.

2) Упражнение «зайчья лапа» сидя на полу (раскрывание ноги рукой, держась за пятку). Исходное положение «лягушка»; левой рукой берем за пятку правой ноги и выпрямляя колено; фиксация исходного положения; положить ногу в исходное положение; повторить другой ногой. Упражнение повторить еще 7 раз.

3) Упражнения «наклон к вытянутой ноге». Ставим левую ногу на колено. Бедро правой ноги фиксируем перпендикулярно полу. Стопу держим в положении «flex». Правую ногу вытягиваем вперед и ставим на пятку. Выпрямляем корпус и расправляем плечи, после чего наклоняем туловище вперед, сохраняя ровную линию, упираясь вытянутыми руками в пол. Выполняем от 30 секунд до 1 минуты. Повторить другой ногой. Упражнение повторяем еще 3 раза.

4) Упражнение «растягивание ног в положении продольного шпагата». Растягивание ног в положении шпагата во всех направлениях в динамике и статике. Упражнение выполняется от 1 мин. до 5 мин. При выполнении упражнения постепенно увеличивать время. Выполняем сед в шпагат через VI позицию.

**ТЕМА 5.5.** Упражнения для развития гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов (6ч).

*Практика (6ч):* Разучивание упражнений.

1) Упражнение «складочка» сидя на полу. Исходное положение обе ноги вперед; наклон к ногам, корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола; возвращение в исходное положение. Упражнение выполнить еще 3 раза.

2) Упражнение «прогиб корпуса назад на вытянутых руках» лежа на животе. Исходное положение ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки ладонями лежат на полу, на уровне плеч, лоб касается пола. Голову поднять вверх; руки вытягиваются в локтях, корпус поднимается от пола, сохраняя положение бедер на полу; корпус прогибается назад, следить за тем, чтобы пятки были соединены; руки сгибаются в локтях, корпус наклоняется к полу;

локти ложатся на пол; голова опускается вниз, лбом касаясь пола. Упражнение выполнить еще 3 раза.

3) Упражнение «поднимание двух вытянутых ног назад – наверх». Исходное положение: лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты вдоль корпуса назад ладонями к полу, лежат под бедрами, лоб касается пола. Две вытянутые ноги приподнять от пола, следить за вытянутостью ног, пятки соприкасаются; фиксация предыдущего положения; опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение; фиксация исходного положения. Упражнение выполнить еще 3 раза.

4) Упражнение «колечко» лежа на животе. Исходное положение: руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Вытягивая перед собой руки прогнуть корпус назад и головой стараться достать до согнутых ног в коленях; фиксация предыдущего положения; возвращение в исходное положение; фиксация исходного положения. Упражнение выполнить еще 3 раза.

5) Упражнение «Корзиночка». Исходное положение: лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты вдоль корпуса назад ладонями к полу, лежат под бедрами, лоб касается пола. Согнуть ноги в коленях, руками обхватить вытянутую стопу сбоку; поднять корпус, руки в локтях вытянуты, голова прямо; фиксация предыдущего положения; руки развести в стороны, ноги вытянуть в коленях и держать, не опуская на пол, руки можно держать в III позиции; голову, корпус, руки, ноги опустить на пол в исходное положение. Упражнение выполнить еще 3 раза.

6) Упражнение «касание пальцами ног пола за головой». Исходное положение: лежа на спине, руки лежат вдоль корпуса. Поднимаем ноги и касаемся носками пола за головой; возвращение в исходное положение. Упражнение выполнить еще 3 раза.

7) Упражнение «Кошечка». Исходное положение: стоя на коленях, руки ладонями стоят на полу. Выгибаем спину вверх; прогибаем спину вниз (внутрь); 3-4 такт – повторить движения 1-2 тактов. Упражнение выполнить еще 3 раза.

**ТЕМА 5.6.** Упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц КОРА  
(6ч)

*Практика (6ч):* Разучивание упражнений.

1) Упражнение «поднимание вытянутых ног вперед на 45°». Исходное положение: упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45°; медленно опустить в исходное положение. Упражнение выполнить еще 7 раз.

2) Упражнение «Уголок». Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, ноги в выворотном положении вытянуты вперед. Рывком поднимаем корпус вверх, ноги отрываются от пола, согнутые в коленях под углом 90°; лечь в исходное положение. Упражнение выполнить еще 3 раза.

3) Упражнение «Березка». Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки разведены в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Две ноги поднять вперед-наверх в вытянутом, в выворотном положении, перпендикулярно полу; опустить ноги за голову и согнуть в коленях, касаясь пола, вытянутые стопы тоже касаются пола; фиксация предыдущего положения; вытянуть ноги в коленях, кончики пальцев касаются пола; фиксация предыдущего положения. «Березка», руки опираясь локтями в пол положить на талию сзади, вытянутые ноги и корпус поднять наверх, перпендикулярно полу; опустить корпус на пол, ноги сохраняют вытянутое положение перпендикулярно полу; опустить ноги в исходное положение, руки развести в стороны. Упражнение выполнить еще 3 раза.

**ТЕМА 5.7.** Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации/этюды (6ч)

*Практика (6ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденных упражнениях раздела «партерная гимнастика и элементы стретчинга».

## **РАЗДЕЛ: 6. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (6ч).**

**ТЕМА 6.1.** Основные понятия и терминология элементов. Основные анатомические понятия строения тела. Техника и правила выполнения упражнений (1ч).

*Теория (1ч):* Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок.



**ТЕМА 6.2.** Комплекс упражнений на развитие силы (2ч).

*Практика (3ч):* Разучивание отдельных силовых упражнений: отжимания от станка, обратный отжим, «планка» на прямых руках, «планка» на локтях, боковые «планки», планка с отрыванием ноги или руки от пола, «скалолаз» и др.

**ТЕМА 6.3.** «Силовой» этюд (3ч).

*Практика (3ч):* Разучивание комбинации, в которую входят все изученные силовые упражнения и элементы.

**РАЗДЕЛ: 7. ПРЫЖКИ (8ч).**

**ТЕМА 7.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений (1ч)

*Теория (1ч):* Техника и правила выполнения прыжка. Основные термины. Разбор типичных ошибок.

**ТЕМА 7.2.** Подготовка к прыжкам (2ч)

*Практика (2ч):* Отработка баланса, плие.

**ТЕМА 7.3.** Базовые прыжки (3ч).

*Практика (4ч):* Разучивание отдельных упражнений для развития прыжка:

- подскоки на одной ноге с небольшим продвижением вперед (20-25 прыжков зараз);
- перескоки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед (20-25 прыжков зараз);
- одна нога вытянута вперед и лежит свободно на опоре (примерная высота 60-80 см), опорная нога делает подскоки (15-20 прыжков зараз);
- ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, вытягивая в воздухе колени и стопы. Руки скрещиваясь поднимаются снизу вверх, до уровня грудной клетки, при приземлении отводятся назад для подготовки к следующему прыжку. Этот размах руками должен помогать прыгать выше. Такой прыжок можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;
- ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, поджимая ноги (пятки должны доставать до ягодиц). Работа рук, как

в предыдущем упражнении. Можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;

– ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, поджимая ноги (положение ног в воздухе должно быть как при сидении на стуле). Работа рук, как в предыдущем упражнении. Можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;

– ноги вместе. Как бы выпрыгивая из бочки, поджимая ноги (коленями к груди), в самой верхней точке прыжка нужно раскрыть ноги в широкую позицию (шире плеч). Затем прыжок делается в обратном порядке. Руки свободно помогают увеличить высоту прыжка. Делается по 15-20 прыжков.

**ТЕМА 7.4.** Комбинация, построенная на выученном материале (3ч)

*Практика (3ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденном материале раздела «Прыжки».

## **РАЗДЕЛ: 8. ПОДГОТОВКА К ВРАЩЕНИЮ (6ч).**

**ТЕМА 8.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений (1ч).

*Теория (1ч):* Техника и правила выполнения прыжка. Основные термины. Разбор типичных ошибок.

**ТЕМА 8.2.** Базовые движения, подводящие к вращению (4ч).

*Практика (4ч):* Разучивания упражнений на баланс, удержание точки, повороты головы.

**ТЕМА 8.3.** Комбинация, построенная на выученном материале (3ч).

*Практика (3ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденном материале раздела «Вращение».

## **РАЗДЕЛ: 9. ОСНОВЫ ДЖАЗ ТАНЦА (18ч).**

**ТЕМА 9.1.** История возникновения «Джаз танца». Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. (2ч)

*Теория (2ч):* История возникновения «Джаз танца». Основные понятия: «позиции рук и ног», «параллель», «изоляция», «импровизация». Терминология элементов: «out-position». Техника и правила выполнения прыжка. Основные термины. Разбор типичных ошибок.

**ТЕМА 9.2.** Позиция рук (2ч)

*Практика (2ч):* Разучивание джазовых позиций, но в округленном выполнении; прямых параллельных позиций; согнутых позиций рук.

**ТЕМА 9.3.** Позиция ног (2ч)

*Практика (2ч):* Разучивание «out-position» и параллельных позиций ног.

**ТЕМА 9.4.** Дыхательные упражнения (2ч)

*Практика (2ч):* Разучивание упражнений из дыхательной гимнастики: «Часики», «Насос», «Радуга, обними меня» и т.д.

**ТЕМА 9.5.** Изоляция (2ч)

*Практика (2ч):* Все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например: медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения.

**ТЕМА 9.6.** Координация (2ч)

*Практика (2ч):* Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения — координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

**ТЕМА 9.7.** Импровизация (2ч)

*Практика (2ч):* «Зеркало» Участники разбиваются на пары. Звучит музыка. Один из пары зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем пары меняются ролями.

**ТЕМА 9.8.** Комбинации, построенная на выученном материале (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденном материале раздела «Джаз танец».

## **РАЗДЕЛ: 10. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И КОМБИНАЦИИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ПО ЗАЛУ (8ч).**

**ТЕМА 10.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений (1ч)

*Теория (1ч):* Основные понятия. Техника и правила выполнения упражнения. Основные термины. Разбор типичных ошибок.

**ТЕМА 10.2.** Учебные кроссы по диагонали (4ч)

*Практика (4ч):* Основные шаги джаз танца.

**ТЕМА 10.3.** Кроссы по диагонали из движений танцевального номера группы (3ч)

*Практика (3ч):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала танцевального номера группы.

## **РАЗДЕЛ: 11. РЕПЕТИЦИОННО-ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА (16ч).**

**ТЕМА 11.1** Знакомство с хореографической постановкой (1ч).

*Теория (1ч):* Знакомство с музыкальным материалом, с сюжетом постановки. Беседа о содержании исполняемой композиции.

**ТЕМА 11.2** Разучивание основных танцевальных движений постановки в эстрадном стиле (3ч).

*Практика (3ч):* Разучивание всех основных движений танца.

**ТЕМА 11.3** Соединение движений в танцевальные композиции. (2ч)

*Практика (2ч):* Соединение движений в последовательные танцевальные СВЯЗКИ.

**ТЕМА 11.4** Разучивание композиционного рисунка танца (2ч).

*Практика (2ч):* Выстраивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных движениях и комбинаций, в законченную форму-танец.

**ТЕМА 11.5** Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Рассказ о характере танца. Работа над сценическим образом (2ч). Понятие «сценический образ».

*Практика (2ч):* Упражнения на артистичность, выражение эмоций. Работа над выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**ТЕМА 11.6** Отработка четкости и чистоты исполнения (4ч).

*Практика (4ч):* Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Проработка танца в медленном и быстром темпе. Отработка технически сложных элементов. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

## **РАЗДЕЛ: 12. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (4ч).**

**ТЕМА 12.1** Сценическая практика (4ч).

*Практика (4ч):* Участие всех детей в ежегодном отчетном концерте, где исполняется все лучшее, что освоено, выучено и подготовлено за год. Участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.

## **РАЗДЕЛ: 12. КОНТРОЛЬНОЕ (ОТКРЫТОЕ) ЗАНЯТИЕ (2ч).**

**ТЕМА 11.1.** Закрепление пройденного материала. **Промежуточная итоговая аттестация.**

*Теория (0,5ч):* Опрос по основным понятиям.

*Практика (1,5ч):* Закрепление пройденного материала. Демонстрация учащимся изученного материала для родителей на открытом уроке Образцовой хореографической студии «Фламинго». Подведение итогов за год.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ*****Модуль «Эстрадный танец» (144 ч.)***

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля/аттестации</b>
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>беседа, практическая работа</b>
1.1	Вводное занятие	4	2	2	Беседа, практическая работа
<b>2.</b>	<b>ПДД</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>опрос, игра, практическая работа</b>
2.1	Дорожная азбука	7	2	5	опрос, игра, практическая работа
<b>3.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>опрос, практическая работа</b>
3.1	Основы музыкальной грамоты	3	2	1	опрос, практическая работа
3.2	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	-	2	практическая работа
3.3	Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком	2	-	2	практическая работа
3.4	Танцевальные движения	2	-	2	практическая работа
<b>4.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>практическая работа, зачет</b>

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
4.1	Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела	6	-	6	практическая работа
4.2	Этюд «Разогрев»	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>5.</b>	<b>Партерная гимнастика и элементы стретчинга</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
5.1.	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	опрос
5.2	Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы	4	-	4	практическая работа
5.3	Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра	4	-	4	практическая работа
5.4	Упражнения для развития амплитуды шага	8	-	8	практическая работа

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
5.5	Упражнения для развития гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	4	-	4	практическая работа
5.6	Упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц КОРА	4	-	4	практическая работа
5.7	Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации/этюды	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>6.</b>	<b>Силовые упражнения</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
6.1	Комплекс упражнений на развитие силы	4	-	4	практическая работа
6.2	«Силовой» этюд	2	-	2	практическая работа, зачет
<b>7.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
7.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	опрос
7.2	Базовые прыжки	4	-	4	практическая работа



№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
7.3	Комбинация, построенная на выученном материале	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>8.</b>	<b>Вращение</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
8.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	опрос
8.2	Базовые движения, подводящие к вращению	2	-	2	практическая работа
8.3	Вращение	4	-	4	практическая работа
8.4.	Комбинация, построенная на выученном материале	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>9.</b>	<b>Основы джаз танца</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
9.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	Опрос
9.2	Позиция рук	2	-	2	практическая работа
9.3	Позиция ног	2	-	2	практическая работа
9.4	Дыхательные упражнения	2	-	2	практическая работа

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
9.5	Изоляция	2	-	2	практическая работа
9.6	Координация	2	-	2	практическая работа
9.7	Импровизация	2	-	2	практическая работа
9.8	Свинговая техника	2	-	2	практическая работа
9.9	Техника работы в par terre	2	-	2	практическая работа
9.10	Комбинации, построенная на выученном материале	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>10.</b>	<b>Танцевальные движения и комбинации с продвижением по залу</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
10.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	опрос
10.2	Учебные кроссы по диагонали	4	-	4	практическая работа
10.3	Кроссы по диагонали, из движений танцевального номера группы	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>11.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>беседа, отчетный концерт</b>
11.1	Знакомство с хореографической постановкой	1	1	-	беседа

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
11.2	Разучивание основных танцевальных движений постановки	3	-	3	практическая работа
11.3	Соединение движений в танцевальные композиции	2	-	2	практическая работа
11.4	Разучивания композиционного рисунка танца	2	-	2	практическая работа
11.5	Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Работа над сценическим образом	2	-	2	практическая работа
11.6	Отработка четкости и чистоты исполнения танцевальной композиции	4	-	4	практическая работа
<b>12.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>отчетный концерт</b>
12.1	Сценическая практика	4	-	-	отчетный концерт
<b>13.</b>	<b>Контрольное (открытое) занятие</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>опрос, открытое занятие</b>
13.1	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	2	0,5	1,5	Опрос, открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>17,5</b>	<b>126,5</b>	

## Содержание 2-ого года обучения образовательного модуля

### «Эстрадный танец» (144 ч.)

#### **РАЗДЕЛ: 1. ВВЕДЕНИЕ (4ч).**

##### **ТЕМА 1.1.** Вводное занятие (4ч).

*Теория (2ч):* Знакомство с целями и задачами обучения первого и второго полугодия. Требования к организации занятий. Правила поведения в учреждении. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика (2ч):* Диагностика уровня развития способностей учащихся (входной контроль). Просмотр видео с концертными номерами профессиональных коллективов. Игры на знакомство. Разминка. Повторение пройденного материала первого года обучения. Повторение пройденного материала первого полугодия.

#### **РАЗДЕЛ: 2. ПДД (7ч).**

##### **ТЕМА 2.1.** Дорожная азбука (7ч)

*Теория (1ч):* Дорожные знаки. Название, назначение, расположение знаков.

*Практика (6ч):* Просмотр обучающего мультфильма. Дидактические игры: «Поставь дорожный знак», «Дорожный знак», «Рисуем знаки дорожного движения» и др.

#### **РАЗДЕЛ: 3. РИТМИКА (9ч).**

##### **ТЕМА 3.1.** Основы музыкальной грамоты (3ч)

*Теория (2ч):* Музыкальный темп и его виды. Ритм и ритмический рисунок. Сильная и слабая доля.

*Практика (1ч):* Ритмическая комбинация.

##### **ТЕМА 3.2.** Упражнения на ориентировку в пространстве (2ч)

*Практика (2ч):* Изучения точек зала. Построение в линию, в две линии, в два круга, круг в круге, полукруг и др.

##### **ТЕМА 3.3.** Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком (2ч)

*Практика (2ч):* Ритмическая комбинация с мячом под музыку (выбор музыки на усмотрение педагога).

#### **ТЕМА 3.4.** Танцевальные движения (2ч)

*Практика (2ч):* Набор различных танцевальных движений под разный характер музыки.

### **РАЗДЕЛ: 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10ч).**

**ТЕМА 4.1.** Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела (6ч)

*Практика (12ч):* Разогрев всех подвижных частей тела и разработка сердечно-сосудистой системы. Изучение различных упражнений: наклоны, повороты и круговые движения головы; опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий; одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах; сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса; приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями; прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола; тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног; приседания и подъем на высокие полупальцы; стретчинговые упражнения (активные) и т.д.

#### **ТЕМА 4.2.** Этюд «Разогрев» (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинации, в которую входят все изученные общеразвивающие упражнения и элементы.

### **РАЗДЕЛ: 5. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА И ЭЛЕМЕНТЫ СТРЕТЧИНГА (32ч).**

**ТЕМА 5.1.** Основные понятия и терминология элементов. Основные анатомические понятия строения тела. Техника и правила выполнения упражнений (2ч).

*Теория (2ч):* Основные понятия. Основные элементы. Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок.

**ТЕМА 5.2.** Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание упражнений. В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

**ТЕМА 5.3.** Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание упражнений. В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

— подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении лежа на спине:

— поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

— легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

#### **ТЕМА 5.4.** Упражнения для развития амплитуды шага (8ч)

*Практика (8ч):* Разучивание упражнений. В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед/вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

**ТЕМА 5.5.** Упражнения для развития гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание упражнений. В положении лежа на спине:

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:



— поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

**ТЕМА 5.6.** Упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц КОРА (4ч)

*Практика (4ч):* В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

**ТЕМА 5.7.** Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденных упражнениях раздела «Партерная гимнастика».

## **РАЗДЕЛ: 6. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (6ч).**

**ТЕМА 6.1.** Комплекс упражнений на развитие силы (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание отдельных силовых упражнений. Выполнение круговой тренировки по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнения на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. Упражнения и количество

выполнения, временной отрезок определяется педагогом в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся.

**ТЕМА 6.2.** «Силовой» этюд (2ч)

*Практика (2ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденных упражнениях раздела «Силовые упражнения».

**РАЗДЕЛ: 7. ПРЫЖКИ (10ч).**

**ТЕМА 7.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений (2ч)

*Теория (2ч):* Техника и правила выполнения прыжка. Основные термины. Разбор типичных ошибок.

**ТЕМА 7.2.** Базовые прыжки (4ч).

*Практика (4ч):* Разучивание отдельных упражнений для развития прыжка:

- подскоки на одной ноге с небольшим продвижением вперед (20-25 прыжков зараз);
- перескоки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед (20-25 прыжков зараз);
- одна нога вытянута вперед и лежит свободно на опоре (примерная высота 60-80 см), опорная нога делает подскоки (15-20 прыжков зараз);
- ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, вытягивая в воздухе колени и стопы. Руки скрещиваясь поднимаются снизу вверх, до уровня грудной клетки, при приземлении отводятся назад для подготовки к следующему прыжку. Этот размах руками должен помогать прыгать выше. Такой прыжок можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;
- ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, поджимая ноги (пятки должны доставать до ягодиц). Работа рук, как в предыдущем упражнении. Можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;
- ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, поджимая ноги (положение ног в воздухе должно быть как при

сидении на стуле). Работа рук, как в предыдущем упражнении. Можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;

– ноги вместе. Как бы выпрыгивая из бочки, поджимая ноги (коленями к груди), в самой верхней точке прыжка нужно раскрыть ноги в широкую позицию (шире плеч). Затем прыжок делается в обратном порядке. Руки свободно помогают увеличить высоту прыжка. Делается по 15-20 прыжков.

**ТЕМА 7.3.** Комбинация, построенная на выученном материале (3ч)

*Практика (3ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденном материале раздела «Прыжки».

## **РАЗДЕЛ: 8. ВРАЩЕНИЕ (12ч).**

**ТЕМА 8.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений (2ч).

*Теория (2ч):* Техника и правила выполнения прыжка. Основные термины. Разбор типичных ошибок.

**ТЕМА 8.2.** Базовые движения, подводящие к вращению (2ч).

*Практика (2ч):* Разучивания упражнений на баланс на кубики для «йоги», удержание точки, повороты головы.

**ТЕМА 8.3.** Вращение (4ч).

*Практика (4ч):* Разучивание простого вращения по бй позиции на полупальцах, руки в крест.

**ТЕМА 8.4.** Комбинация, построенная на выученном материале (4ч).

*Практика (4ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденном материале раздела «Вращение».

## **РАЗДЕЛ: 9. ОСНОВЫ ДЖАЗ ТАНЦА (22ч).**

**ТЕМА 9.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. (2ч)

*Теория (2ч):* Основные понятия. Основные термины. Разбор типичных ошибок. Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 9.2. Позиция рук (3ч)**

*Практика (2ч):* Разучивание классических позиций, но в округленном выполнении; прямых параллельных позиций; согнутых позиций рук.

**ТЕМА 9.3. Позиция ног (2ч)**

*Практика (2ч):* Разучивание «out-position» и параллельных позиций ног.

**ТЕМА 9.4. Дыхательные упражнения (2ч)**

*Практика (2ч):* Разучивание упражнений из дыхательной гимнастики: «Часики», «Насос», «Радуга, обними меня» и т.д.

**ТЕМА 9.5. Изоляции (2ч)**

*Практика (2ч):* Все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например: медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения.

**ТЕМА 9.6. Координация (2ч)**

*Практика (2ч):* Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения — координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

**ТЕМА 9.7. Импровизация (2ч)**

*Практика (2ч):* Танцевальная импровизация. Первичные навыки импровизации на заданную тему. Задание № 1 Передать характер и образ «Красна девица идёт, словно павушка плывёт» и «Молодец идёт, улыбается, широко шагает, крепко ступает» (под соответствующее музыкальное сопровождение).

**ТЕМА 9.8. Свинговая техника (2ч)**

*Практика (2ч):* Воздушный свинг. Покачивания различных центров тела стоя на ногах вперед, назад, в сторону, по кругу.

**ТЕМА 9.9. Техника работы в par terre (2ч)**

*Практика (2ч):* Техника выполнения элементов в par terre.

**ТЕМА 9.10.** Комбинации, построенная на выученном материале (4ч)

*Практика (4ч):* Выполнение элементов, вобранных в единую комбинацию.

## **РАЗДЕЛ: 10. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, КОМБИНАЦИИ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА (10ч)**

**ТЕМА 10.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений (2ч)

**ТЕМА 10.2.** Учебные кроссы по диагонали (4ч)

*Практика (4ч):* Основные шаги джаз танца.

**ТЕМА 10.3.** Кроссы по диагонали из движений танцевального номера группы (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала танцевального номера группы.

## **РАЗДЕЛ: 11. РЕПЕТИЦИОННО-ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА (16ч).**

**ТЕМА 11.1** Знакомство с хореографической постановкой (1ч).

*Теория (1ч):* Знакомство с музыкальным материалом, с сюжетом постановки. Беседа о содержании исполняемой композиции.

**ТЕМА 11.2** Разучивание основных танцевальных движений постановки в эстрадном стиле (3ч).

*Практика (3ч):* Разучивание всех основных движений танца.

**ТЕМА 11.3** Соединение движений в танцевальные композиции. (2ч)

*Практика (2ч):* Соединение движений в последовательные танцевальные связи.

**ТЕМА 11.4** Разучивание композиционного рисунка танца (2ч).

*Практика (2ч):* Выстраивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных движениях и комбинаций, в законченную форму-танец.

**ТЕМА 11.5** Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Рассказ о характере танца. Работа над сценическим образом (2ч). Понятие «сценический образ».

*Практика (2ч):* Упражнения на артистичность, выражение эмоций. Работа над выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**ТЕМА 11.6** Отработка четкости и чистоты исполнения (4ч).

*Практика (4ч):* Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Проработка танца в медленном и быстром темпе. Отработка технически сложных элементов. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**РАЗДЕЛ: 12. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (4ч).**

**ТЕМА 12.1** Сценическая практика (4ч).

*Практика (4ч):* Участие всех детей в ежегодном отчетном концерте, где исполняется все лучшее, что освоено, выучено и подготовлено за год. Участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.

**РАЗДЕЛ: 12. КОНТРОЛЬНОЕ (ОТКРЫТОЕ) ЗАНЯТИЕ (2ч).**

**ТЕМА 11.1.** Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация.

*Теория (0,5ч):* Опрос по основным понятиям.

*Практика (1,5ч):* Закрепление пройденного материала. Демонстрация учащимся изученного материала для родителей на открытом уроке. Подведение итогов за год.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### *Модуль «Эстрадный танец» (144 ч.)*

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>беседа, практическая работа</b>
1.1	Вводное занятие	4	2	2	Беседа, практическая работа
<b>2.</b>	<b>ПДД</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>опрос, игра, практическая работа</b>
2.1	Безопасные каникулы.	7	2	5	опрос, игра, практическая работа
<b>3.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>опрос, практическая работа</b>
3.1	Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком	4	-	4	практическая работа
3.2	Танцевальные движения	4	-	4	практическая работа
<b>4.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>практическая работа, зачет</b>
4.1	Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела	6	-	6	практическая работа
4.2	Этюд «Разогрев»	4	-	4	практическая работа, зачет

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
<b>5.</b>	<b>Партерная гимнастика и элементы стретчинга</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
5.1	Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации/этюды из пройденного материала изученные за 1 и 2 год обучения	12	-	12	практическая работа, зачет
<b>6.</b>	<b>Силовые упражнения</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
6.1	Комплекс упражнений на развитие силы	6	-	6	практическая работа
6.2	«Силовой» этюд	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>7.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
7.1	Базовые прыжки	8	-	8	практическая работа
7.2	Комбинация, построенная на выученном материале	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>8.</b>	<b>Вращение</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
8.1	Вращения в продвижении	4	-	4	практическая работа



№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
8.2	Вращение на середине зала	4	-	4	
8.3	Комбинация, построенная на выученном материале	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>9.</b>	<b>Основы джаз танца</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
9.1	Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	2	2	-	Опрос
9.2	Позиция рук и ног	2	-	2	практическая работа
9.3	Дыхательные упражнения	2	-	2	практическая работа
9.4	Изоляция	4	-	2	практическая работа
9.5	Координация	4	-	2	практическая работа
9.6	Импровизация	4	-	2	практическая работа
9.7	Свинговая техника	4	-	2	практическая работа
9.8	Техника работы в <i>par terre</i>	4	-	2	практическая работа
9.9	Техника <i>contraction-release</i>	4	-	2	практическая работа
9.10	Комбинации, построенная на выученном материале	6	-	4	практическая работа, зачет

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля/аттестации</b>
<b>10.</b>	<b>Танцевальные движения и комбинации с продвижением по залу</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>опрос, практическая работа, зачет</b>
10.1	Учебные кроссы по диагонали	6	-	6	практическая работа
10.2	Кроссы по диагонали, из движений танцевального номера группы	4	-	4	практическая работа, зачет
<b>11.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>беседа, отчетный концерт</b>
11.1	Знакомство с хореографической постановкой	1	1	-	беседа
11.2	Разучивание основных танцевальных движений постановки	4	-	4	практическая работа
11.3	Соединение движений в танцевальные композиции	2	-	2	практическая работа
11.4	Разучивания композиционного рисунка танца	2	-	2	практическая работа
11.5	Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Работа над сценическим образом	2	-	2	практическая работа

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля/аттестации</b>
11.6	Отработка четкости и чистоты исполнения танцевальной композиции	4	-	4	практическая работа
<b>12.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>отчетный концерт</b>
12.1	Сценическая практика	4	-	-	отчетный концерт
<b>13.</b>	<b>Контрольное (открытое) занятие</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>опрос, открытое занятие</b>
13.1	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	2	0,5	1,5	Опрос, открытое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>7,5</b>	<b>136,5</b>	

## **Содержание 3-ого года обучения образовательного модуля**

### **«Эстрадный танец» (144 ч.)**

#### **РАЗДЕЛ: 1. ВВЕДЕНИЕ (4ч).**

##### **ТЕМА 1.1.** Вводное занятие (4ч).

*Теория (2ч):* Знакомство с целями и задачами обучения первого и второго полугодия. Требования к организации занятий. Правила поведения в учреждении. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика (2ч):* Диагностика уровня развития способностей учащихся (входной контроль). Просмотр видео с концертными номерами профессиональных коллективов. Разминка. Повторение пройденного материала второго года обучения. Повторение пройденного материала первого полугодия.

#### **РАЗДЕЛ: 2. ПДД (7ч).**

##### **ТЕМА 2.1.** Безопасные каникулы. (7ч)

*Теория (1ч):* Правила перехода проезжей части. Опасности на дорогах. Виды пешеходных переходов. Условия, обеспечивающие безопасность при переходе через дорогу.

*Практика (6ч):* Построить маршрут от дома до ЦДТ. Игра «Законы улиц и дорог», «Эстафета водителей» и др.

#### **РАЗДЕЛ: 3. РИТМИКА (8ч).**

##### **ТЕМА 3.1** Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком (4ч)

*Практика (4ч):* Ритмическая комбинация с мячом под музыку (выбор музыки на усмотрение педагога).

##### **ТЕМА 3.2.** Танцевальные движения (4ч)

*Практика (4ч):* Набор различных танцевальных движений под разный характер музыки.

## **РАЗДЕЛ: 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10ч).**

**ТЕМА 4.1.** Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела (6ч)

*Практика (6ч):* Повторение пройденного материала за прошлый учебный год.

**ТЕМА 4.2.** Этюд «Разогрев» (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинации, в которую входят все изученные общеразвивающие упражнения и элементы.

## **РАЗДЕЛ: 5. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА И ЭЛЕМЕНТЫ СТРЕТЧИНГА (12ч).**

**ТЕМА 5.1.** (12ч). Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации/этюды из пройденного материала изученные за 1 и 2 год обучения

*Практика (12ч):* Разучивание комбинации, в которую входят все изученные общеразвивающие упражнения и элементы.

## **РАЗДЕЛ: 6. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (10ч).**

**ТЕМА 6.1.** Комплекс упражнений на развитие силы (6ч)

*Практика (4ч):* Разучивание отдельных силовых упражнений. Выполнение круговой тренировки по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнения на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. Упражнения и количество выполнения, временной отрезок определяется педагогом в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся.

**ТЕМА 6.2.** «Силовой» этюд (4ч)

*Практика (2ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденных упражнениях раздела «Силовые упражнения».

## **РАЗДЕЛ: 7. ПРЫЖКИ (12ч).**

**ТЕМА 7.1.** Базовые прыжки (8ч).

*Практика (8ч):* Разучивание отдельных упражнений для развития прыжка:

– подскоки на одной ноге с небольшим продвижением вперед (20-25 прыжков зараз);

– перескоки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед (20-25 прыжков зараз);

– одна нога вытянута вперед и лежит свободно на опоре (примерная высота 60-80 см), опорная нога делает подскоки (15-20 прыжков зараз);

– ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, вытягивая в воздухе колени и стопы. Руки скрещиваясь поднимаются снизу вверх, до уровня грудной клетки, при приземлении отводятся назад для подготовки к следующему прыжку. Этот размах руками должен помогать прыгать выше. Такой прыжок можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;

– ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, поджимая ноги (пятки должны доставать до ягодиц). Работа рук, как в предыдущем упражнении. Можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;

– ноги вместе. Прыжки с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивая через барьеры, поджимая ноги (положение ног в воздухе должно быть как при сидении на стуле). Работа рук, как в предыдущем упражнении. Можно делать со скакалкой. Делается по 10-15 прыжков;

– ноги вместе. Как бы выпрыгивая из бочки, поджимая ноги (коленями к груди), в самой верхней точке прыжка нужно раскрыть ноги в широкую позицию (шире плеч). Затем прыжок делается в обратном порядке. Руки свободно помогают увеличить высоту прыжка. Делается по 15-20 прыжков.

**ТЕМА 7.3.** Комбинация, построенная на выученном материале (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденном материале раздела «Прыжки».

## РАЗДЕЛ: 8. ВРАЩЕНИЕ (12ч).

**ТЕМА 8.1.** Вращения в продвижении (4ч).

*Практика (2ч):* Техника и правила выполнения.

**ТЕМА 8.3.** Вращение на середине зала (4ч).

*Практика (4ч):* Техника и правила выполнения.

**ТЕМА 8.4.** Комбинация, построенная на выученном материале (4ч).

*Практика (4ч):* Разучивание комбинаций, построенные на пройденном материале раздела «Вращение».

## РАЗДЕЛ: 9. ОСНОВЫ ДЖАЗ ТАНЦА (22ч).

**ТЕМА 9.1.** Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений. (2ч)

*Теория (2ч):* Основные понятия. Основные термины. Разбор типичных ошибок. Техника и правила выполнения упражнений.

**ТЕМА 9.2.** Позиция рук и ног (2ч)

*Практика (2ч):* Разучивание классических позиций, но в округленном выполнении; прямых параллельных позиций; согнутых позиций рук.

**ТЕМА 9.3.** Дыхательные упражнения (2ч)

*Практика (2ч):* Разучивание упражнений из дыхательной гимнастики: «Часики», «Насос», «Радуга, обними меня» и т.д.

**ТЕМА 9.4.** Изоляции (4ч)

*Практика (4ч):* Все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например: медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения.

**ТЕМА 9.5.** Координация (4ч)

*Практика (4ч):* Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения — координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта

координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

**ТЕМА 9.6.** Импровизация (4ч)

*Практика (4ч):* Танцевальная импровизация. Первичные навыки импровизации на заданную тему. Задание № 1 Передать характер и образ «Красна девица идёт, словно павушка плывёт» и «Молодец идёт, улыбается, широко шагает, крепко ступает» (под соответствующее музыкальное сопровождение).

**ТЕМА 9.7.** Свинговая техника (4ч)

*Практика (4ч):* Воздушный свинг. Покачивания различных центров тела стоя на ногах вперед, назад, в сторону, по кругу.

**ТЕМА 9.8.** Техника работы в par terre (4ч)

*Практика (4ч):* Техника выполнения элементов в par terre.

**ТЕМА 9.8.** Техника contraction-release (4ч)

*Практика (4ч):* Техника выполнения элементов contraction-release.

**ТЕМА 9.10.** Комбинации, построенная на выученном материале (4ч)

*Практика (4ч):* Выполнение элементов, вобранных в единую комбинацию.

**РАЗДЕЛ: 10. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, КОМБИНАЦИИ НА  
СЕРЕДИНЕ ЗАЛА (10ч)**

**ТЕМА 10.1.** Учебные кроссы по диагонали (6ч)

*Практика (6ч):* Основные шаги джаз танца.

**ТЕМА 10.2.** Кроссы по диагонали из движений танцевального номера группы (4ч)

*Практика (4ч):* Разучивание комбинаций на основе выученного материала танцевального номера группы.

**РАЗДЕЛ: 11. РЕПЕТИЦИОННО-ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА (17ч).**

**ТЕМА 11.1** Знакомство с хореографической постановкой (1ч).

*Теория (1ч):* Знакомство с музыкальным материалом, с сюжетом постановки. Беседа о содержании исполняемой композиции.



**ТЕМА 11.2** Разучивание основных танцевальных движений постановки в эстрадном стиле (3ч).

*Практика (3ч):* Разучивание всех основных движений танца.

**ТЕМА 11.3** Соединение движений в танцевальные композиции. (2ч)

*Практика (2ч):* Соединение движений в последовательные танцевальные связки.

**ТЕМА 11.4** Разучивание композиционного рисунка танца (2ч).

*Практика (2ч):* Выстраивание танцевальной композиции, построенной на изученных танцевальных движениях и комбинаций, в законченную форму-танец.

**ТЕМА 11.5** Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Рассказ о характере танца. Работа над сценическим образом (2ч). Понятие «сценический образ».

*Практика (2ч):* Упражнения на артистичность, выражение эмоций. Работа над выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**ТЕМА 11.6** Отработка четкости и чистоты исполнения (4ч).

*Практика (4ч):* Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Проработка танца в медленном и быстром темпе. Отработка технически сложных элементов. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

## **РАЗДЕЛ: 12. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (4ч).**

**ТЕМА 12.1** Сценическая практика (4ч).

*Практика (4ч):* Участие всех детей в ежегодном отчетном концерте, где исполняется все лучшее, что освоено, выучено и подготовлено за год. Участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.

## **РАЗДЕЛ: 12. КОНТРОЛЬНОЕ (ОТКРЫТОЕ) ЗАНЯТИЕ (2ч).**

**ТЕМА 11.1.** Закрепление пройденного материала. Итоговая аттестация.

*Теория (0,5ч):* Опрос по основным понятиям.

*Практика (1,5ч):* Закрепление пройденного материала. Демонстрация учащимся изученного материала для родителей на открытом уроке. Подведение ИТОГОВ за ГОД.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методы обучения

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

#### *по способу организации занятий:*

- **словесные** - рассказ, беседа, ретроспектива (анализ) проделанной работы и обсуждение.
- **наглядные** - показ иллюстраций, образцов, пособий, приемов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение, видеодемонстрация.
- **практические** - игровые приемы, показ хореографических движение и выполнение их обучающимися, творческие задания, прием пространственной ориентации).

#### *по степени взаимодействия педагога и учащихся:*

- **активные** – равнозначное участие детей и педагогов в учебном процессе, дети создатели занятия
- **интерактивные** – учащиеся взаимодействуют и с педагогом, и между собой во время занятия

#### *по способу усвоения изучаемого материала:*

- **объяснительно-иллюстративные** – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный** – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

#### *по форме подачи материала:*

- **эмоциональный** – подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений.
- **воспитательный** – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

### Формы организации образовательного процесса

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных

моментов всей группой, мастер-классы);

- групповая (занятия с отдельными участниками по подготовке этюдов);
- индивидуально–групповая (малыми группами, в парах, индивидуальная, в форме наставнического сопровождения с учетом специфики содержательного-тематического материала);
- в парах (работа с дуэтами, солистами);
- индивидуальная (наставническое сопровождение ребенка с учетом специфики содержательного-тематического материала).

Доминирующей формой выступают групповые занятия, индивидуальные занятия проводятся с одаренными детьми и с детьми, нуждающимися в помощи в освоении сложного материала.

#### **Формы организации учебных занятий:**

- традиционные учебные занятия (работа у станка, на середине зала, по кругу, по диагонали);
- творческая встреча (беседы и мастер-классы от деятелей искусств – бывших и настоящих артистов балета, действующих современных хореографов и т.д.);
- комбинированные занятия (исполнение экзерсиса и просмотр видео и фотоматериала студии);
- контрольные (открытые) и итоговые занятия (согласно данного модуля).

В основе данной программы лежат следующие **педагогические технологии:**

*Технология проектной и деятельности (Е.С. Палат, В.Д. Симоненко, Г.И. Кругликов, В.В. Гузеев и др.).* Проектная деятельность осуществляется в двух направлениях: применение метода учебного проекта на занятиях и в процессе социально-значимой деятельности.

Проектная технология рассматривается в системе личностно-ориентированного образования и способствует развитию таких личностных

качеств школьников, как самостоятельность, инициативность, способность к творчеству, позволяет распознать их насущные интересы и потребности, представляет собой технологию, рассчитанную на последовательное выполнение проектов. При реализации проектной технологии создается конкретный продукт, являющийся результатом совместного труда и размышлений учащихся, который им приносит удовлетворение от осознания того, что они пережили ситуацию успеха.

Проектная технология всегда ориентирована на самостоятельную деятельность учащихся - индивидуальную, парную, групповую, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени. Эта технология органично сочетается с групповыми методами. Проектная технология всегда предполагает решение какой-то проблемы.

*Технология группового (коллективного) обучения (В.К. Дьяченко, И.Б. Первин, М.Д. Виноградова, Н.Е. Щуркова и др.).* Главные цели – формирование навыков совместной деятельности учащихся и активизация учебного процесса по предмету.

В рамках групповой технологии учащиеся делятся на группы (постоянные, временные, однородные, разноуровневые и т.д.) для выполнения конкретных учебных задач, далее каждая группа получает задание и выполняет его сообща, достигая определенного результата. Роль педагога сводится к подготовке необходимого дидактического материала, в выводе учащихся на проблему, контроль за деятельностью групп, оказание необходимой помощи в процессе работы, улаживание споров, подведение общих итогов.

Чаще всего используются следующие формы групповой работы:

- создание групп для проведения различных учебных занятий и внеучебных мероприятий (викторины, КВНы, уроки-путешествия, ролевые игры и т.д.);

- создание небольших групп (как правило, парная работа) при подготовке творческих работ или участия в конференциях (создание проектов, написание доклада или реферата и т.д.);

- работа по рядам, состязания мальчиков-девочек, групп по схожим точкам зрения и т.д.

***Личностно-ориентированная технология (И.С. Якиманская).***

Максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Отношения педагога и учащегося строятся на основе педагогики сотворчества. Занятия по введению в хореографию направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать личностный потенциал каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации творческой деятельности, приобщения к танцевальному наследию прошлого и настоящего, использования полученных знаний в своей концертно-практической деятельности. Инструментами творческо-познавательного процесса являются: тематические беседы, творческие встречи с деятелями культуры, участие в мастер-классах у ведущих педагогов-хореографов, выступления в составе ансамбля на концертах, участие в областных, российских и международных фестивалях-конкурсах, посещение балетных спектаклей профессиональных театров и концертов детских творческих коллективов.

***Технология дифференцированного обучения (Н.П. Гузик).*** Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, создание ситуации успеха, развитие творческих способностей. Технология дифференцированного обучения помогает детям с различными стартовыми в танцевально-творческом отношении возможностями в короткие сроки достичь максимально достойных результатов.

***Технология «Педагогика сотрудничества» (С.Л. Соловейчик, В.М. Матвеев, И.П. Иванов, В.Ф. Шаталов, И.П. Волков, Ш.А. Амонашвили и***

*др.)* В учебно-воспитательном процессе реализуются принципы педагогики сотрудничества:

- понимание и гуманный подход к личности ребенка;
- коллективистское воспитание, при котором объекты и субъекты учебно-воспитательного процесса объединяются в общей деятельности отношениями товарищества, взаимоуважения, взаимопомощи, коллективизма.

В рамках данной технологии используется форма наставничества, которая оказывает разностороннюю поддержку обучающегося с особыми образовательными или социальными потребностями либо временную помощь в адаптации к новым условиям обучения. Технология предполагает взаимодействие обучающихся одной образовательной организации, при котором один из обучающихся находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого, лишённое тем не менее строгой субординации. Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в реализации лидерского потенциала, улучшении образовательных, творческих или спортивных результатов, развитие гибких навыков и метакомпетенций, оказание помощи в адаптации к новым условиям среды, создание комфортных условий и коммуникаций внутри образовательной организации, формирование устойчивого сообщества обучающихся и сообщества благодарных выпускников. Результатом правильной организации работы наставников будет высокий уровень включённости наставляемых во все социальные, культурные и образовательные процессы организации, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе, общий статус организации, лояльность учеников и будущих выпускников к школе. Обучающиеся - наставляемые подросткового возраста получают необходимый стимул к культурному, интеллектуальному, физическому

совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций.

Среди оцениваемых результатов:

- повышение успеваемости и улучшение психоэмоционального фона внутри класса (группы) и образовательной организации;
- численный рост посещаемости творческих кружков, объединений, спортивных секций;
- количественный и качественный рост успешно реализованных образовательных и творческих проектов;
- снижение числа обучающихся, состоящих на учете в полиции и психоневрологических диспансерах;
- снижение числа жалоб от родителей и педагогов, связанных с социальной незащищенностью и конфликтами внутри коллектива обучающихся.

***Информационно-коммуникационная технология (Е.В. Астахова).***

Формирование навыков работы с информацией из различных современных источников, используя современные информационные технологии (видеохостинги, мультимедийные библиотеки, сетевые сообщества и пр). Все это способствует развитию творческого мышления и устойчивой мотивации к обучению. Применение информационной технологии помогает в подготовке хореографических композиций, анализе концертных выступлений, устранению недостатков в исполнении и совершенствовании профессиональных навыков, исполнительского уровня.

***Здоровьесберегающая технология (Н.К. Смирнов).*** Формирование у детей осознанного желания быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Мероприятия по сохранению здоровья у учащихся в хореографической студии проходят постоянно: педагог следит за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, адекватностью физических нагрузок на занятиях, рекомендует родителям обращаться к специалистам, принимает меры по соблюдению санитарно-гигиенических норм на занятиях, планирует и проводит тематические беседы совместно с врачом восстановительной



медицины для родителей и детей (раздельно). Большое внимание в коллективе уделяется профилактике дорожно-транспортных происшествий (проводятся инструктажи), вредных привычек (табакокурения, наркомании, алкоголя), гриппа и ОРЗ в осенне-зимний период, недопущению приема детьми в пищу вредных продуктов (чипсов, газированных напитков и энергетиков, шоколадных батончиков и т.д.).

Содержательная часть образовательной программы построена на **следующих принципах:**

- *принцип системности и преемственности в обучении* предполагает постепенное развитие хореографических способностей и физических данных от простого к сложному, прохождение ребенком пути от первых игровых мини-этюдов до высокого артистизма;

- *принцип реализации творческих потребностей, обучающихся* направлен на создание условий для развития у детей творческих способностей и творческого потенциала в целом. В процессе обучения у детей происходят изменения, как в физическом развитии, так и в расширении кругозора, формирование эстетического вкуса, повышается уверенность в себе;

- *принцип дифференциации и индивидуализации* направлен на учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, создание ситуации успеха для каждого ребенка в сочетании с разумной требовательностью к выполнению конкретных задач;

- *принцип систематичности и последовательности* ориентирует на формирование знаний, умений, навыков в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала равномерно и соразмерно развивает хореографические способности детей, не нарушая логической цепочки;

- *принцип сознательности и активности.* Его реализация обеспечивает формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, воспитание творческого отношения к освоению модуля, инициативы и самостоятельности;

- принцип содружества, взаимодействия детей и взрослых в области образования и досуга нацелен на формирование коллектива единомышленников, объединенного едиными целями, ценностными установками, сложившейся системой взаимодействия.

В обучение используются интегративные методы и приемы личностно-ориентированного обучения, приемы и методы развития творческой активности детей, методики развития физических качеств и пр. - методические разработки эстрадного балета «Экситон» (Е. Бартклайтис), музыкального театра «Браво» (У. Костина), материалы обучающих курсов В. Гиглаури, методики В.Ю. Никитина, М. Грэххэм, методики партерного экзерсиса, стретчинг, творческие задания для развития способности к импровизации (словесное рисование характера танца, погружение в историко-бытовую ситуацию и др.), дыхательные техники и др.

Образовательная программа использует теоретические положения о развитии личности в онтогенезе (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К.А. Альбуханова-Славская, Д.Б. Богоявленская, Э.В. Ильенков, А. Маслоу и др.), развитии специальных способностей (Б.М. Теплов, А.В. Петровский, С. Л. Рубинштейн), хореографических способностей, о сензитивных периодах развития хореографических способностей, теоретических и прикладных исследованиях в области организации обучения, методов и форм развития хореографических способностей и физических данных (Н.П.Базаров, А.А.Борзов, А.Я.Ваганова, Б.А. Князев, Н.Е.Аркина, Л.Д.Блок, Т.В. Барышникова, Н.И. Тарасов, Р.В.Захаров и др.).

### ***Алгоритм учебного занятия***

Структура урока выстраивается по основным 3-м этапам:

- подготовительный;
- основной;
- заключительный.

***Подготовительный этап*** – это подготовка к выполнению упражнений основной части занятия. На данном этапе подбирается ряд упражнений,

подготавливающих суставно - мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему к последующей работе.

**Основной этап** – это этап, занимающий большую часть времени урока, на котором решаются задачи образовательной программы, при помощи хореографии.

**Заключительный этап** – это итоговый этап урока, на котором подводятся итоги и результаты.

В зависимости от педагогических задач уроки по хореографии можно классифицировать:

- Обучающий
- Тренировочный
- Контрольный
- Разминочный
- Показательный

Построение, и содержание урока напрямую зависит от поставленной задачи педагогом, поэтому очень важно уделить внимание цели и задачи занятия, для дальнейшего определения содержательной части урока.

**Примерный алгоритм построения учебного занятия (30 минут):**

**Таблица №1**

Этапы	Содержание	Время
I. Подготовительный	- приветствие педагога и учеников; - поклон; - введение в тему занятия; - разминка ног, рук, корпуса.	5 мин.
II. Основной	- экзерсис на середине зала; - прыжки; - вращения; - танцевальные композиции; - этюды, миниатюры и т.д.; - разучивание нового материала.	20 мин.
III. Заключительный	- упражнения на нормализацию и восстановления дыхания;	5 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подведение итогов, выявление результативности урока;</li> <li>- рекомендации педагога;</li> <li>- поклон</li> </ul>	
--	--	--

**Механизм оценки результативности освоения программы.**

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: конкурс, зачет, творческая работа, практическая работа, контрольная работа, самостоятельная работа, тестирование, опрос. Все эти формы предполагают оценку теоретического или практического задания.

**Таблица №2**

**Критерии оценки теоретического задания**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
«Отлично»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Ответ полный. Вносит дополнения, использует распространенный ответ на вопрос. Отвечает на дополнительные вопросы (при необходимости). Делает правильные, обоснованные выводы. Соблюдает нормы литературной речи. Количество правильных ответов > 90%.
«Хорошо»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными ошибками. Ответ не полный. Делает правильные выводы. Соблюдает нормы литературной речи. Количество правильных ответов > 70%.
«Удовлетворительно»	Учащийся выполняет задание с помощью педагога, допускает ошибки. Ответ не полный. Не всегда может сформулировать вывод. Допускает нарушения последовательности изложения, норм литературной речи. Количество правильных ответов > 50%.
«Плохо»	Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Выводы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи. Количество правильных ответов < 50%.



Уровень:

низкий: 10 – 15 баллов,

средний: 16 – 30 баллов,

высокий: 25 – 30 баллов.

Показатели разрабатываются педагогом в соответствии с содержанием дополнительной общеразвивающей программы.

В конце учебного года педагог проводит общую диагностику обучения по программе:

*Таблица №5*

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели						Баллы
		1	2	3	4	5	6	
1								
2								
3								

Показатели качества обучения:

1. Теоретические знания по предмету.
2. Практические умения и навыки по предмету.
3. Организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль).
4. Ориентационные качества (самооценка, интерес к занятиям).
5. Поведенческие качества (конфликтность, коммуникабельность).
6. Активность участия в мероприятиях.

Уровень:

Низкий уровень – 6 – 9 баллов (... человека, ...%).

Средний уровень – 10 – 14 баллов (... человека, ...%).

Высокий уровень – 15 – 18 баллов (... человека, ...%).

*Дидактический материал*

При реализации программы используется следующий дидактический материалы со следующих сайтов:

[https://vk.com/shkola\\_horeografa](https://vk.com/shkola_horeografa)

<https://dancehelp.ru/?ysclid=lty93ig84p30878026>

<https://www.horeograf.com/?ysclid=lty941uld9341686683>

<https://choreoresour-ru.turbopages.org/turbo/choreoresour.ru/s/>

<https://www.prohoreograf.ru/master?ysclid=lty97gtrij520800851>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативно-правовая база:*

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка» (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 «Исх-3597/21в )
5. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
6. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07).
7. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).
8. Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения



работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

9. Письмо Минпросвещения России от 21.12.2021 № АЗ-1128/08 «О направлении методических рекомендаций по разработке и внедрению системы (целевой модели) наставничества педагогических работников в образовательных организациях».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»

14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)

15. Требования к условиям и порядку оказания государственной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Московской области (Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2023 №Р-900)

16. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

17. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся», (статья 12.1 «Общие требования к организации воспитания обучающихся»)

18. Федеральный национальный проект «Успех каждого ребенка утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018г., Протокол № 16.

19. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации»

### **Список литературы**

#### **для педагогов:**

1. Адамович О.Ю., Михайлова Т.С., Александрова Н.Н. Народно-сценический танец. Упражнения у станка: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2017. – 136 с.
2. Анатомия стрейчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Татаренко]. – Москва: Издательство «Э», 2017. – 224 с.
3. Бриске И.Э. Народно-сценический танец и методика его преподавания. Экзерсис у палки: учеб.-метод. пособие. – изд. 3-е, исправл. и дополн. / И.Э. Бриске; Челяб. гос. инст-т. культуры. – Челябинск, 2016. – 116 с.
4. Вандербург, Х. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и барре / Х. Вандербург; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2018. – 336 с.
5. Гусев Г.П. Народный танец: методика преподавания: учеб. пособие для студентов вузов культуры и искусств / Г.П. Гусев. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. – 608 с.

6. Давыдов В.П. Теория, методика и практика классического танца: учебник для вузов / В. П. Давыдов. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2019; Кемерово: Изд-во КемГИК. — 243 с.
7. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец: Учебное пособие. — 4-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2018. — 208 с.
8. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Пер. с нем. В. Штакенберга. — 3-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. — 128 с.
9. Зыков А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов: Учебное пособие. — 4-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2019. — 344 с.
10. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб. пособие / Л.Д. Ивлева; авт. Предисл. В.Е. Триодин; Челяб. гос. ин-т культуры. — Челябинск: ЧГИК, 2017. — 81 с.
11. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас; пер. с англ. С. Э. Бор ич. — 2-е изд. — Минск: Попурри, 2015. — 224 с.
12. Мелехов, А.В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учеб. пособие / А. В. Мелехов; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2015. — 128с. <https://docplayer.ru/36422724-A-v-melehov-iskusstvo-baletmeystera-kompoziciya-i-postanovka-tanca.html>
13. Нарская, Т.Б. Классический танец: учеб.-метод. пособие / Т.Б. Нарская; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. — Челябинск, 2007г. — 162 с.
14. Никитин, В.Ю. Джазовый танец. История. Методика. Практика. — М.: Аделика, 2016. — 316 с.
15. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с.

16. Обучение и воспитание: методика и практика. Материалы шестой научно-методической конференции преподавателей Ставропольского краевого колледжа искусств (Ставрополь, декабрь 2017 г.). – Ставрополь: Сервисшкола, 2017. – 196 с.
17. Освальд Е., Баско С. Стрейчинг для всех. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 192 с.
18. Тарасов, Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – М.: Искусство, 1971. – 481 с.
19. Юрченко А., Таран А. Танец без границ. Выпуск 1 / Курс методических пособий для преподавателей и студентов, изучающих хореографию. - М.: Век информации, 2018. – 72 с.

**для детей и родителей:**

1. Балет. Книга о безграничных возможностях. – Киров: АО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати - ВЯТКА», 2017. – 47 с.
2. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Издательство «Гном-Пресс», 1997. – 64 с.
3. Тарп Т. Привычка к творчеству. Сделайте творчество частью своей жизни / Т. Тарп — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2003.

## II. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение №1

#### МОНИТОРИНГ

*О результатах образовательной деятельности* ребенка педагог судит по трем группам показателей:

- учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, компетенции, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- творческим (степень активности во внеучебной деятельности);
- личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

*Мониторинг образовательной деятельности* учащихся осуществляется по 15-бальной системе с трёхуровневой степенью выраженности оцениваемого качества (уровень обученности) по таким критериям как:

- Теоретические знания
- Практические знания
- Учебно-коммуникативные умения
- Творческие навыки
- Умение выступать перед зрителями
- Степень участия в концертах и в конкурсах
- Организационные умения и навыки
- Личностные качества ребенка

К каждому уровню обученности соответствует свой балл: высокий уровень (11-15 баллов), средний (6-10 баллов), низкий (1-5 баллов). Эти баллы выставляются каждому в конце учебного года в оценочный лист. На годовой балл может также оказывать влияние балл, полученный на контрольном занятии или экзамене в конце учебного года, где каждый демонстрирует полученные знания, умения и навыки. Полученные баллы вносятся ежегодно в листок учета успеваемости учащегося с момента поступления в студию.

Таблица №1

## Мониторинг результатов деятельности детей на 1-ом году обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
<b>Теоретические знания</b> <i>Знание терминологии и хода занятия</i>	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся знает основную терминологию танца и порядок их выполнения. ✓ <i>Средний уровень:</i> учащийся хорошо знает терминологию, но плохо запомнил последовательность или наоборот. ✓ <i>Низкий уровень:</i> плохо запомнил и регулярно путается в терминологии и последовательности выполнения хореографических элементов.	11-15  6-10  1-5
<b>Практические знания</b> <i>Практические умения и навыки, предусмотренные программой</i>	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся музыкально исполняет движения экзерсиса у станка и на середине зала, у него развито чувство ритма: он безошибочно вступает и заканчивает танцевальные движения в соответствии с музыкальной фразой. ✓ <i>Средний уровень:</i> иногда неуверенно исполняет движения – торопится или опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. С трудом вступает на нужную долю такта. ✓ <i>Низкий уровень:</i> не чувствует ритм и темп музыки. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.	11-15  6-10  1-5
<b>Учебно-коммуникативные умения</b> <i>Умение слушать педагога, адекватно относиться к критике или похвале, организационная активность</i>	✓ <i>Высокий уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу). ✓ <i>Средний уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу). ✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает, о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	11-15  6-10  1-5
<b>Творческие навыки</b>	✓ <i>Высокий (творческий) уровень:</i> учащийся любые задания выполняет с элементами творчества. ✓ <i>Средний (репродуктивный) уровень:</i> учащийся выполняет задания на основе образца.	11-15  6-10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.</li> </ul>	1-5
<b>Умение выступать перед зрителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость, на открытом уроке – эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения.</li> </ul>	11-15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> учащийся любит выступать, на открытом уроке умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется.</li> </ul>	6-10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не прийти на открытый урок (болит живот или голова и т.д.), но если приходит по просьбе родителей, то на уроке очень скован.</li> </ul>	1-5
<b>Организационные умения и навыки</b> <i>Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков.</li> </ul>	11-15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более ½.</li> </ul>	6-10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее ½.</li> </ul>	1-5
<b>Личностные качества ребенка</b> <i>Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение занятия, преодолевать трудности.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> терпения хватает на все занятие.</li> </ul>	11-15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> терпения хватает больше, чем на ½ занятия.</li> </ul>	6-10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> терпения хватает менее, чем на ½ занятия.</li> </ul>	1-5

Таблица №2

## Мониторинг результатов обучения детей на 2-3м годах обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
<b>Теоретические знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся знает порядок и содержание разделов занятия (поклон, организационный момент, разминка, упражнения у станка, упражнения на середине зала, вращения, разучивание танцевальных комбинаций, подведение итогов, поклон), а также воспринимает термины на слух и понимает их смысл;</li> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> достаточно хорошо знает разделы занятия, но содержание каждого знает не в полной мере или знает предназначение, а также с трудом воспринимает термины на слух, иногда может путать;</li> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> не знает порядок разделов, затрудняется назвать или путается в названиях элементов каждого раздела, не может объяснить предназначение каждого элемента, а также путается в терминологии.</li> </ul>	11-15 6-10 1-5
<b>Практические знания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными прогнозируемыми результатами каждого года обучения (музыкальность и выразительность исполнения движений, танцевальных композиций и миниатюр, умение передавать характер танца, создавать образ);</li> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> музыкально и технично исполняет движения, танцевальные миниатюры;</li> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> движения и танцевальные миниатюры учащийся исполняет с ошибками, не музыкально и не эмоционально.</li> </ul>	11-15 6-10 1-5
<b>Учебно-коммуникативные умения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу).</li> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу).</li> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).</li> </ul>	11-15 6-10 1-5



<b>Творческие навыки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий (творческий) уровень:</i> учащийся любые задания выполняет с элементами творчества.</li> <li>✓ <i>Средний (репродуктивный) уровень:</i> учащийся выполняет задания на основе образца.</li> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.</li> </ul>	11-15 6-10 1-5
<b>Умение выступать перед зрителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость, на уроке – эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения.</li> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> учащийся любит выступать, на открытом уроке умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется.</li> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не прийти на урок (болит живот или голова и т.д.), но если приходит по просьбе родителей, то на уроке очень скован.</li> </ul>	11-15 6-10 1-5
<b>Организационные умения и навыки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков.</li> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более ½.</li> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее ½.</li> </ul>	11-15 6-10 1-5
<b>Личностные качества ребенка</b> <i>Влияние занятий на эмоциональное состояние учащихся</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Высокий уровень:</i> Занятия оказывают устойчивое благотворное влияние на настроение и душевное равновесие учащегося.</li> <li>✓ <i>Средний уровень:</i> Занятия мало влияют на настроение и душевное равновесие учащегося.</li> <li>✓ <i>Низкий уровень:</i> Занятия негативно влияют на настроение и душевное равновесие учащегося.</li> </ul>	11-15 6-10 1-5

Полученные баллы благодаря мониторингу ежегодно суммируются и вносятся в таблицу «Успеваемость учащихся» (Таблица №3).

**Таблица №3**

**УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ**

*(в баллах на основании проведенного мониторинга)*

№ п/п	Ф.И. учащегося	Года обучения			Общее кол-во Баллов
		I	II	III	
1.					
2.					

Далее, полученные результаты обрабатываются и составляются графики, позволяющие педагогу проанализировать такие важные вопросы, как качество образовательного процесса, сохранность контингента, процент освоения учебной программы и качество обученности, творческий рост всего коллектива и т.д.

**Особое внимание уделяется работе с одаренными детьми.** Каждый одаренный ребенок – индивидуальность, требующая особого подхода. Содействие реализации одаренности чаще всего требует организации особой среды.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей, является одним из главных направлений работы учреждения дополнительного образования.

*Цель работы с одаренными детьми*– развитие творческих способностей в условиях дифференцированного и индивидуального обучения.

*Задачи:*

- выявление одаренных детей на основе итогов конкурсов, фестивалей и иных соревновательных мероприятиях;
- достижение практических результатов на занятиях;
- обсуждения критериев, позволяющих судить о наличии одаренности;
- выявления мнения родителей об особенностях личного развития их ребенка (склонности, круг интересов, область наибольшей успешности);

- длительное наблюдения за корреляцией между результативностью по итогам диагностики учащегося и успехами в реальной деятельности;
- формирование банка данных “Развитие”;
- разработка и внедрение индивидуальных и групповых программ, позволяющих более полно удовлетворять интересы учащихся.

*Фиксация и критерии результатов деятельности одаренных и творчески способных детей:*

1. Фиксация результатов деятельности одаренных и творчески способных детей ведется в следующих формах:

- публикации творческого опыта детей на сайте хореографического коллектива «Фламинго» - flamingodance.ru;
- творческие выступления;
- участие в смотрах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах;
- создание компьютерного банка данных.

2. Степень одаренности детей можно определить по таблице №9.

**Таблица №4**

<b>Критерии:</b>	<b>Результаты деятельности способных детей</b>	<b>Результаты деятельности одаренных детей</b>
1. Вид программы, по которой занимается ребенок, которая им востребована	Обучается по обще-групповой программе	Необходима индивидуальная образовательная программа
2. Уровень участия в массовых творческих мероприятиях	Участвует в итоговых и текущих концертах, конкурсах, фестивалях	Представляет авторские концертные номера, дает сольные концерты
3. Продуктивность участия в массовых творческих мероприятиях	Является только участником межгрупповых смотров, конкурсов, фестивалей, батлов	Входит в число призеров, победителей или лауреатов
4. Вид, тип показателей	Достаточно количественных показателей	Характерны качественные показатели (презентация творческого опыта, творческие выступления, публикации)
5. Уровень мастерства	Принимает участие в танцевальных мастер-классах и проводят их самостоятельно	Может ассистировать педагогу

6. Перспектива развития	Связывает свою жизнь с данным видом деятельности	Добивается высоких результатов в избранной творческой деятельности
-------------------------	--	--

## Приложение №2

**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Итоговая аттестация проходит в форме опроса в конце учебного года. Обучающийся должен знать название элементов, четкую последовательность и как выполняются движения. В соответствии с их знаниями выставляются оценки в таблицу №7 «Итоговая аттестация обучения» в колонку «Теория» по 5-ти бальной шкале. Практические знания оцениваются в форме итогового открытого занятия и также выставляются оценки в таблицу «Итоговая аттестация обучения» в колонку «Практика» по 5-ти бальной шкале. После этого выводится итоговый бал за теоретическую и практическую аттестацию и вносится в таблицу №10 «Листок учета успеваемости обучающегося»:

*Таблица №1***ЛИСТОК УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

*(в баллах на основании итоговой аттестации по годам обучения)*

**Ф.И.** \_\_\_\_\_  
**Год поступления** \_\_\_\_\_

№ п/п	Дисциплины	Года обучения			Итог
		I	II	III	
1.	Классический танец				
2.	Эстрадный танец				

**Календарный учебный график по программе  
«Основы эстрадного танца», модуль «Классический танец»**

**1 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>
1.	Вводное занятие	Теоретическо-практическое занятие	Беседа, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
2.	Упражнения на все группы мышц на середине зала.	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	8	
3.	Этюд «Разогрев»	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	4	
4.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Партерный экзерсис». Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	4	
5.	Партерная гимнастика	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	10	
6.	Комбинации на основе партерной гимнастики	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	4	
7.	Партерная классика	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	10	
8.	Комбинации на основе партерной гимнастики	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	4	
9.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Экзерсис на середине зала». Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	2	

10.	Позиции рук	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
11.	Позиции ног	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
12.	Allegro	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
13.	Шаг на полупальцах по диагонали	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
14.	Шаг «с пасса» по VI позиции на месте и по диагонали	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
15.	Танцевальный бег по VI позиции по диагонали	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
16.	Танцевальный этюд, построенные на выученном материале танцевального номера	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	6	
17.	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, открытое занятие	Хореографический зал ЦДТ	2	

**Календарный учебный график по программе  
«Основы эстрадного танца», модуль «Классический танец»  
2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>
1.	Вводное занятие	Теоретическо-практическое занятие	Беседа, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
2.	Упражнения на все группы мышц на середине зала с использованием кубиков для «йоги»	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
3.	Этюд «разогрев»	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	4	
4.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Партерный экзерсис». Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	4	
5.	Партерная гимнастика	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	10	
6.	Комбинации на основе партерной гимнастики	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	4	
7.	Партерная классика	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	12	
8.	Комбинации на основе партерной гимнастики	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	4	
9.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Экзерсис на середине». Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	2	
10.	Позиции рук и ног	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	



11.	Allegro	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
12.	Танцевальные шаги по диагонали	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
13.	Подготовка к вращению	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
14.	Танцевальный этюд, построенные на выученном материале танцевального номера	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	6	
15.	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, открытое занятие	Хореографический зал ЦДТ	2	

**Календарный учебный график по программе**  
**«Основы эстрадного танца», модуль «Классический танец»**  
**3 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>
1.	Вводное занятие	Теоретическо-практическое занятие	Беседа, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
2.	Этюд «разогрев»	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	6	
3.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Партерный экзерсис». Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	2	
4.	Партерная гимнастика	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
5.	Комбинации на основе партерной гимнастики	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	4	
6.	Партерная классика	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
7.	Комбинации на основе партерной гимнастики	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	4	
8.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Экзерсис на середине». Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	2	
9.	Постановка корпуса лицом к станку, «preparation»	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	1	
10.	Releve лицом к станку	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	1	

11.	Demi-plie лицом к станку	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
12.	Battement tendu лицом к станку	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
13.	Battement tendu jete лицом к станку	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
14.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Экзерсис на середине». Техника и правила выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	2	
15.	Вращение	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
16.	Allegro	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
17.	Танцевальные шаги по диагонали	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
18.	Первая и вторая форма «por de bra»	Практическое занятие	Практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
19.	Танцевальный этюд, построенные на выученном материале танцевального номера	Практическое занятие	Практическая работа, зачет	Хореографический зал ЦДТ	6	
20.	Закрепление пройденного материала. Итоговая аттестация	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, открытое занятие	Хореографический зал ЦДТ	2	

**Календарный учебный график по программе  
«Основы эстрадного танца», модуль «Эстрадный танец»  
1 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>
1.	Вводное занятие	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
2.	Светофор	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, викторина, мероприятие, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	7	
3.	Основы музыкальной грамоты	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	3	
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
5.	Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
6.	Танцевальные движения	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
7.	Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	12	
8.	Этюд «Разогрев»	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
9.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Партерная гимнастика и элементы стретчинга». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
10.	Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	

11.	Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
12.	Упражнения для развития амплитуды шага	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	10	
13.	Упражнения для развития гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
14.	Упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц КОРА	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
15.	Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации/этюды	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
16.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Силовые упражнения». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	1	
17.	Комплекс упражнений на развитие силы	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
18.	«Силовой» этюд	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	3	
19.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Прыжки». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	1	
20.	Подготовка к прыжкам	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
21.	Базовые прыжки	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	3	
22.	Комбинация, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
23.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Подготовка к вращению». Техника и правила	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	1	

	выполнения упражнений					
24.	Базовые движения, подводящие к вращению	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	3	
25.	Комбинация, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
26.	История возникновения «Джаз танца». Основные понятия и терминология элементов. Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
27.	Позиция рук	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
28.	Позиция ног	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
29.	Дыхательные упражнения	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
30.	Изоляция	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
31.	Координация	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
32.	Импровизация	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
33.	Комбинации, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
34.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Танцевальные движения и комбинации с продвижением по залу». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
35.	Учебные кроссы по диагонали	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
36.	Кроссы по диагонали, из движений танцевального номера группы	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	

37.	Знакомство с хореографической постановкой	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	1	
38.	Разучивание основных танцевальных движений постановки	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
39.	Соединение движений в танцевальные композиции	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	3	
40.	Разучивания композиционного рисунка танца	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
41.	Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Работа над сценическим образом	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
42.	Отработка четкости и чистоты исполнения танцевальной композиции	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
43.	Сценическая практика	Практическое занятие	Отчетный концерт	Хореографический зал ЦДТ	4	
44.	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, открытое занятие	Хореографический зал ЦДТ	2	

**Календарный учебный график по программе  
«Основы эстрадного танца», модуль «Эстрадный танец»  
2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>
1.	Вводное занятие	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
2.	Дорожная азбука	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, викторина, мероприятие, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	7	
3.	Основы музыкальной грамоты	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	3	
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
5.	Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
6.	Танцевальные движения	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
7.	Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
8.	Этюд «Разогрев»	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
9.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Партерная гимнастика и элементы стретчинга». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
10.	Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, мышц голени и стопы	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	



11.	Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
12.	Упражнения для развития амплитуды шага	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	8	
13.	Упражнения для развития гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
14.	Упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц КОРА	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
15.	Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации/этюды	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
16.	Комплекс упражнений на развитие силы	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
17.	«Силовой» этюд	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
18.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Прыжки». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
19.	Базовые прыжки	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
20.	Комбинация, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
21.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Вращение». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
22.	Базовые движения, подводящие к вращению	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
23.	Вращение				4	
24.	Комбинация, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	

25.	Основные понятия и терминология элементов «Джаз танца». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
26.	Позиция рук	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
27.	Позиция ног	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
28.	Дыхательные упражнения	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
29.	Изоляция	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
30.	Координация	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
31.	Импровизация	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
32.	Свинговая техника	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
33.	Техника работы в par terre	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
34.	Комбинации, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
35.	Основные понятия и терминология элементов раздела «Танцевальные движения и комбинации с продвижением по залу». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
36.	Учебные кроссы по диагонали	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
37.	Кроссы по диагонали, из движений танцевального номера группы	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
38.	Знакомство с хореографической постановкой	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	1	

39.	Разучивание основных танцевальных движений постановки	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	3	
40.	Соединение движений в танцевальные композиции	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
41.	Разучивания композиционного рисунка танца	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
42.	Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Работа над сценическим образом	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
43.	Отработка четкости и чистоты исполнения танцевальной композиции	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
44.	Сценическая практика	Практическое занятие	Отчетный концерт	Хореографический зал ЦДТ	4	
	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, открытое занятие	Хореографический зал ЦДТ	2	

**Календарный учебный график по программе**  
**«Основы эстрадного танца», модуль «Эстрадный танец»**  
**3 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата занятия</b>
1.	Вводное занятие	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
2.	Безопасные каникулы	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, викторина, мероприятие, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	7	
3.	Ритмические упражнения с гимнастическим мячиком	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
4.	Танцевальные движения	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
5.	Упражнения на комплексный разогрев мышц и связок всего тела	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
6.	Этюд «Разогрев»	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
7.	Комплексы упражнений партерной гимнастики, собранные в учебные комбинации/этюды из пройденного материала изученные за 1 и 2 год обучения	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	12	
8.	Комплекс упражнений на развитие силы	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
9.	«Силовой» этюд	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
10.	Базовые прыжки	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	8	

11.	Комбинация, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
12.	Вращение в продвижении	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
13.	Комбинация, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
14.	Основные понятия и терминология элементов «Джаз танца». Техника и правила выполнения упражнений	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
15.	Позиция рук и ног	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
16.	Дыхательные упражнения	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
17.	Изоляция	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
18.	Координация	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
19.	Импровизация	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
20.	Свинговая техника	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
21.	Техника работы в par terre	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
22.	Техника contraction-release	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
23.	Комбинации, построенная на выученном материале	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
24.	Учебные кроссы по диагонали	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	6	
25.	Кроссы по диагонали, из движений танцевального номера группы	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
26.	Знакомство с хореографической постановкой	Теоретическое занятие	Опрос	Хореографический зал ЦДТ	1	

27.	Разучивание основных танцевальных движений постановки	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	3	
28.	Соединение движений в танцевальные композиции	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
29.	Разучивания композиционного рисунка танца	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
30.	Взаимосвязь средств музыкальной выразительности с хореографией. Работа над сценическим образом	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	2	
31.	Отработка четкости и чистоты исполнения танцевальной композиции	Практическое занятие	практическая работа	Хореографический зал ЦДТ	4	
32.	Сценическая практика	Практическое занятие	Отчетный концерт	Хореографический зал ЦДТ	4	
33.	Закрепление пройденного материала. Промежуточная итоговая аттестация	Теоретическо-практическое занятие	Опрос, открытое занятие	Хореографический зал ЦДТ	2	