

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 118»
Индустриального района г. Барнаула

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета от 25.08.2023,
протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 118»
_____ А.К. Абросимова
приказ № 369-о/д от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Хореография»
художественной направленности
Возраст обучающихся – 5-17 лет
Срок реализации программы – 9 месяцев

Автор-составитель:

Брюхова Людмила Васильевна,
художественный руководитель
хореографического коллектива
«Вита», педагог дополнительного
образования

1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» на 2018-2024 гг.;
- Устав МБОУ «СОШ118».

Актуальность

ДООП составлена таким образом, чтобы познакомить детей с разными видами деятельности в области современного хореографического искусства. Эстрадная хореография отличается от других направлений хореографии тем, что это искусство, которое строится на реальном мире и событиях в нем. Танец сегодняшний не хочет подчиняться каким бы то ни было правилам, он не постоянен и изменяется также, как изменяется наша жизнь. Направления эстрадной хореографии сегодня популярны и понятны современным детям и молодежи. Танец, как вид искусства, полностью вовлекает человека в движение, мышление и чувство одновременно. Это прекрасный способ открытия, изучения и развития талантов, заложенных природой и практическое воплощение замысла в реальность, развитие творческого мышления учащихся. В рамках каждого занятия отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе выученных движений придумать свои авторские композиции.

Авторы, используя внешнюю привлекательность молодежной танцевальной культуры, вовлекают в образовательный процесс школьников с целью привить детям любовь не только к танцу, но и к принятию себя, подвести учащихся к осознанию себя и других сверстников, как личностей, воспитать способность к толерантности и уважению других людей. Таким образом, педагоги коллектива стремятся сформировать среди представителей современной молодежной культуры носителей общекультурных нравственных и эстетических ценностей.

Вид программы – модифицированная. В основу положены программы, разработанные другими авторами, но измененные с учётом особенностей МБОУ «СОШ №118», возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы – художественная.

Адресат программы – дети и подростки 5-17 лет, имеющие желание развивать свои данные. ДООП актуальна как для малышей старшего дошкольного возраста, детей младшего, среднего и старшего школьного возраста:

к 5-6-летнему возрасту дети способны заниматься хореографией, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать,

что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Однако следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма – опережение или отставание. Кроме того, нужно учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет;

к 6-7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра – это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры. Учитывая все анатомо-физиологические способности данного возраста нужно строить занятия хореографического коллектива.

7-11 лет (1-3 класс) - в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов – возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста – быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

11-14 лет (4-8 класс) – в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечно-сосудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению. Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности – оно исходит из желания быть и считаться взрослым. Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. «Пусть ваш воспитанник будет ершистым, непокорным, своевольным – это несравненно лучше, чем безмолвная покорность, безволие. Безволие, никчемность – родная сестра подлости». Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается. Для этого

возраста на занятиях происходит изучение более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

15-17 лет (9-11 классы) – в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. Педагог может наиболее способным доверять проведение занятий в младших классах.

Язык обучения – русский.

Срок и объем освоения программы: 9 месяцев – 2-5 год обучения, 144 часа
8 месяцев – 1 год обучения, 96 часов

Форма обучения – очная.

Уровни освоения: стартовый – дошкольная группа и подготовительная группа, базовый – младшая группа и средняя группа, продвинутый – старшая группа.

Разноуровневость программы реализует право каждого ребенка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности:

- Стартовый — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.
- Базовый – предполагает освоение умений и навыков по предмету.
- Продвинутый уровень — для формирования компетентностей и творческой самореализации учащихся, проявляющих особые способности.

Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

ДООП позволяет учащимся с одного года обучения на другой, в связи:

- 1 с усвоением учебного материала;
- 2 по результатам промежуточных диагностик.

Особенности организации образовательной деятельности: образовательный процесс организуется на базе общеобразовательной организации в разновозрастных группах.

Режим занятий:

№	Этапы обучения и года обучения	Количество часов в год				
		Студия			Коллектив	
		1	2	3	4	5
1	Ритмика	70	36	24	-	-
2	Гимнастика и акробатика	-	34	28	30	30
3	Классический танец	-	34	28	30	30
4	Эстрадный танец	-	-	34	26	26
5	Современный танец (включая контемпорари, джаз и др. направления)	-	-	-	26	26
6	Постановочная работа и исполнительская деятельность	24	36	26	28	28
7	Концерты	2	4	4	4	4
	Итого в год	96	144	144	144	144

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель – творческое и физическое развитие личности ребенка в контексте этических и эстетических идеалов, ценностей человеческого общества через искусство эстрадного танца с целью успешной самореализации ребенка в жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Развивать познавательную компетентность, интерес в области эстрадного хореографического искусства.
2. Научить воспитанников основам хореографического мастерства.
3. Выработать умение интерпретировать музыкальные произведения в соответствии с собственной индивидуальностью.
4. Формировать художественный вкус, способность к оценке и самооценке творческих работ в области хореографического искусства;

Воспитательные:

1. Формировать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью, развитие потребности в укреплении своего здоровья и эмоционально-ценностного отношения к миру.
3. Оказывать помощь в профессиональном самоопределении и дальнейшем творческом становлении.

Развивающие:

1. Развивать в детях способности самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.
2. Сформировать этические нормы поведения, способность успешной работе в коллективе и подчиняться общим правилам.
3. Развивать творческие способности детей через поиск новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельного добывания знаний).
4. Способствовать развитию стрессоустойчивости, адекватному восприятию различных ситуаций.
5. Создать эмоционально-комфортную, творчески-состязательную атмосферу детского коллектива.

1.3. Ожидаемые результаты

К концу стартового уровня обучения учащиеся будут знать:

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- основные элементы классического танца;
- позиции рук и ног классического танца;
- навыки постановки корпуса;
- элементы танцев разных народностей;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки;

- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- у учащихся будут развиты (сформированы):
- установка на безопасный, здоровый образ творческому труду.
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- навыки работы в группе, культура общения.

К концу базового уровня обучения учащиеся будут знать:

- о разнообразии танцевального искусства;
- о русском и историко-бытовом танце;
- основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

у учащихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- зрительский, слушательский опыт, опыт визуальной культуры, навыки работы в группе, культура общения и т.д.

К концу продвинутого уровня обучения учащиеся будут владеть следующими компетенциями:

Предметные:

1. Знают и исполняют репертуар основного состава.
2. Знают терминологию классического и современного экзерсисов.
3. Умеют определять стили современной хореографии и музыкальные направления.
4. Принимают участие в совместной в разработке сценических костюмов.
5. Умеют анализировать танцевальные постановочные работы (высказывать суждение о лексике танца, об основной идее, о средствах и формах ее воплощения).

Метапредметные:

1. Умеют планировать свою познавательную деятельность, определять и достигать поставленных целей и задач своего обучения, самостоятельно ставят и формулируют для себя новые задачи.
2. Владели навыками продуктивного сотрудничества с педагогом и участниками коллектива при решении поставленных задач.

Личностные:

1. Сформировано ответственное отношение к занятиям, к саморазвитию и самообразованию.

2. Развита художественный вкус и эстетическое сознание через освоение традиционной культуры России и народов мира.
3. Сформированы коммуникативные качества для общения и сотрудничества в процессе творческой деятельности.
4. Сформирована позитивная оценка своих творческих возможностей.
5. Внесен вклад в выбор профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых интересов к хореографическому творчеству.

1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Хореография»

1.4.1. Учебный план Студия (1 год обучения)

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Ритмика				
1. Вводное занятие.	1	1		Творческие, контрольные задания
2. Игроритмика.	17		17	
3. Упражнения для ориентации в пространстве.	12		12	
4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.	17	2	15	
5. Танцевальные этюды и игры.	17	1	16	
6. Подготовка к итоговому занятию	4		4	
7. Итоговые занятия	2		2	
Всего:	70	4	66	
Постановочная работа и исполнительская деятельность				
1. Репетиционно-постановочная работа и исполнительская деятельность	12		12	Творческие, контрольные задания
2. Артистизм в танце	8		8	
3. История танца	1	1		
4. Итоговые занятия	2		2	
Всего:	23	1	22	
Концерты и репетиции				
1. Концерты	2		2	Творческие, контрольные задания
2. Репетиции	1		1	
Всего:	3		3	
Итого:	96	5	91	

Студия (2 год обучения)

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля

Ритмика				
1. Вводное занятие	1	1	-	Творческие, контрольные задания
2. Игроритмика.	6		6	
3. Упражнения для ориентации в пространстве.	6		6	
4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.	10 13		10 13	
5. Танцевальные этюды и игры.				
Всего:	36	1	35	
Постановочная работа и исполнительская деятельность				
1.Репетиционно-постановочная работа и исполнительская деятельность	26 8		26 8	Творческие, контрольные задания
2. Артистизм в танце	2	2		
3. История танца				
Всего:	36	2	34	
Гимнастика и акробатика				
1.Режим дня, гигиена	1	1		Творческие, контрольные задания
2.Анатомические сведения	1	1		
3.История развития гимнастики	1	1		
4.Общефизическая подготовка (гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества)	10	1	9	
5.Специально-физическая подготовка (прыжки, динамическая сила, элементы на гибкость, акробатические трюки и т.д.)	7 12	1 1	6 11	
6.Технико-тактическая подготовка (подводящие упражнения к элементам)	2		2	
7. Итоговые занятия				
Всего:	34	6	28	
Классический танец				
1. Упражнения у станка	10	1	9	Творческие, контрольные задания
2. Упражнения на середине.	10	1	9	
3. Прыжки	10	1	9	
4. Танцевальные элементы	4		4	
Всего:	34	3	31	
Концерты и репетиции				
1. Концерты	3		3	Творческие, контрольные задания
2. Репетиции	1		1	
Всего:	4		4	

Студия (3 год обучения)				
Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Ритмика				
1. Вводное занятие	1	1		Творческие, контрольные задания
2. Игроритмика.	6		6	
3. Упражнения для ориентации в пространстве.	4		4	
4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений.	6		6	
5. Танцевальные этюды и игры.	7		7	
Всего:	24	1	23	
Постановочная работа и исполнительская деятельность				
1.Репетиционно-постановочная работа и исполнительская деятельность	14		14	Творческие, контрольные задания
2. Артистизм в танце	11		11	
3. История танца	1	1		
Всего:	26	1	25	
Гимнастика и акробатика				
1.Режим дня, гигиена	1	1		
2.Анатомические сведения	1	1		
3.История развития гимнастики	1	1		
4.Общефизическая подготовка (гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества)	8	1	7	
5.Специально-физическая подготовка (прыжки, динамическая сила, элементы на гибкость, акробатические трюки и т.д.)	8	1	7	
6.Технико-тактическая подготовка (подводящие упражнения к элементам)	7	1	6	
7. Итоговые занятия	2		2	
Всего:	28	6	22	
Классический танец				
1. Упражнения у станка	10	1	9	Творческие, контрольные задания
2. Упражнения на середине.	6	1	5	
3. Прыжки	6	1	5	
4. Танцевальные элементы	6		6	

Всего:	28	3	25	
Эстрадный танец				
1. Вводное занятие	1	1		Творческие, контрольные задания
2. Постановка корпуса	2	1	1	
3. Ритмические упражнения	5	1	4	
4. Упражнения на изоляцию	6	2	4	
5. Работа над верхней частью корпуса	6	1	5	
6. Изоляция таза и бедер	2		2	
7. Движения рук; Позиции	2	1	1	
8. Движение ног. Позиции	2	1	1	
9. Подъемы ног. Бросок ноги	4	1	3	
10. Подготовка к итоговому занятию	2		2	
11. Итоговое занятие	2		2	
Всего:	34	9	25	
Концерты и репетиции				
1. Концерты	3		3	Творческие, контрольные задания
2. Репетиции	1		1	
Всего:	4		4	

Коллектив (4 год обучения)

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Современный танец				
1. Вводное занятие	1	1		Творческие, контрольные задания
2. Изучение разогрев	2		2	
3. Знакомство с новыми понятиями	1	1		
4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	3		3	
5. Основы импровизации	2		2	
6. Подготовка к открытому занятию	2		2	
7. Открытое занятие	2		2	
8. Закрепление изученного материала	2		2	
9. Изоляция	3		3	
10. Координация	2		2	
11. Повороты	3		3	
12. Разучивания комбинация	3		3	
Всего:	26	2	24	
Постановочная работа и исполнительская деятельность				
1. Репетиционно-постановочная работа и исполнительская	15		15	Творческие, контрольные

деятельность				задания
2. Артистизм в танце	12		12	
3. История танца	1	1		
Всего:	28	1	27	
Гимнастика и акробатика				
1.Режим дня, гигиена	1	1		Творческие, контрольные задания
2.Анатомические сведения	1	1		
3.История развития гимнастики	1	1		
4.Общефизическая подготовка (гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества)	5		5	
5.Специально-физическая подготовка (прыжки, динамическая сила, элементы на гибкость, акробатические трюки и т.д.)	6		6	
6.Технико-тактическая подготовка (подводящие упражнения к элементам)	6	1	5	
7. Акробатика	8		8	
8. Итоговые занятия	2		2	
Всего:	30	4	26	
Классический танец				
1. Упражнения у станка	10	1	9	Творческие, контрольные задания
2. Упражнения на середине.	10	1	9	
3. Прыжки	10	1	9	
Всего:	30	3	27	
Эстрадный танец				
1. Вводное занятие	1	1		Творческие, контрольные задания
2. Соединительные шаги и мультипликация	3	1	2	
3. Джазовые перемещения	3	1	2	
4. Прыжки Saute по I и II параллельным аут- позициям	2		2	
5. Повороты	3	1	2	
6. Упражнения в пространстве	2		2	
7. Переходы и перекаты	2		2	
8. Экзерсис	2		2	
9. Постановочный материал	2		2	
10. Подготовка к итоговому занятию	4		4	
11. Итоговое занятие	2		2	
Всего:	26	4	22	
Концерты и репетиции				
1. Концерты	3		3	Творческие, контрольные задания
2. Репетиции	1		1	
Всего:	4		4	

Коллектив (5 год обучения)

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Современный танец				
1. Вводное занятие	1	1		Творческие, контрольные задания
2. Изучение новых движений	2		2	
3. Знакомство с новыми понятиями	1	1		
4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	2		2	
5. Основы импровизации	3		3	
6. Подготовка к открытому занятию	4		4	
7. Открытое занятие	2		2	
8. Закрепление изученного материала	2		2	
9. Изоляция	2		2	
10. Координация	2		2	
11. Повороты	2		2	
12. Изучения комбинаций	3		3	
Всего:	26	2	24	
Постановочная работа и исполнительская деятельность				
1.Репетиционно-постановочная работа и исполнительская деятельность	15		15	Творческие, контрольные задания
2. Артистизм в танце	12		12	
3. История танца	1	1		
Всего:	28	1	27	
Гимнастика и акробатика				
1.Анатомические сведения	1	1		Творческие, контрольные задания
2.Общефизическая подготовка (гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества)	6		6	
3.Специально-физическая подготовка (прыжки, динамическая сила, элементы на гибкость, акробатические трюки и т.д.)	8		8	
4.Технико-тактическая подготовка (подводящие упражнения к элементам)	6		6	
5. Акробатика	7		7	
6. Итоговые занятия	2		2	
Всего:	30	1	29	
Классический танец				
1. Упражнения у станка	10	1	9	Творческие, контрольные задания
2. Упражнения на середине.	10	1	9	
3. Прыжки	10	1	9	

Всего:	30	3	27	
Эстрадный танец				
1. Вводное занятие	1	1		Творческие, контрольные задания
2. Упражнение на изоляцию	2		2	
3. Смещение головы	2		2	
4. Движение плечевого пояса	3		3	
5. Позиция ног «Лягушка»	1		1	
6. Экзерсис	5		5	
7. Танцевальные положения рук	2		2	
8. Постановочный материал	4		4	
9. Подготовка к итоговому занятию	4		4	
10. Итоговое занятие	2		2	
Всего:	26	2	24	
Концерты и репетиции				
1. Концерты	3		3	Творческие, контрольные задания
2. Репетиции	1		1	
Всего:	4		4	

1.4.2. Тематическое содержание программы

Ритмика:

Студия 1.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Предмет «Ритмика» и его задачи: целостное восприятие музыки детьми в тесной взаимосвязи её характера с жанровой принадлежностью.

Практика: Игры на знакомство с педагогом, классом.

Тема 2. Игроритмика.

Теория: Основы построения занятия по хореографии.

Практика: Разучивание с детьми элементов занятия:

1. Вход в класс (марш), поклон.

2. Постановка корпуса, положение рук на поясе,

3. Ритмическая разминка на середине класса:

- Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Ворота», «Пирог», «Паучина», «Шалдыбалды», «Тюлень», «На носок», «Шарик и Жучка», «Совушка, сова», «Качели», «Забияки».

- Игры с ускорением: «Карусель», «Бабкины пляски», «Олень», «Арам-цам-цам».

Тема 3. Упражнения для ориентации в пространстве.

Теория: Знакомство с основными формами упражнений.

Практика: Освоение упражнений: по кругу, по диагонали, по линиям: марш, шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятках, легкий бег, «лошадка», подскоки, «верблюды», «гуси», «мячики», «галоп».

Тема 4. Упражнения для развития координации гибкости, растяжки в форме игрового стретчинга.

Теория: Знакомство с основными упражнениями на развития координации, гибкости и растяжки.

Практика: Освоение упражнений на координацию: «Гладим и хлопаем», «Послушай, поверь и себя проверь»; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; упражнения на укрепление позвоночника; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног; упражнения на

укрепление и развитие ступней ног; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса; упражнения на растяжку.

Тема 5. Танцевальные этюды и игры.

Теория: Познакомится с ритмическим этюдов и сценическим танцем.

Практика: Разучить с детьми народные игры: «Золотые ворота» (хоровод, шаги); «Лавата» (группировка, на сообразительность); «Дискотека», «Куча-мала» (снятие эмоционального напряжения); «По дубочку постучим» (работа в парах, топы. Освоить танцевальные этюды: «Аэробика для Бобика», «Ойра-ойра», «Бесконечный галоп», «Носок – каблук», Хоровод «Колесо», Подготовка сценического номера.

Студия 2-3:

Тема1.Вводноезанятие.

Теория: Предмет «Ритмика» и его задачи: целостное восприятие музыки детьми в тесной взаимосвязи её характера с жанровой принадлежностью.

Практика: Игры на знакомство с педагогом, классом.

Тема2. Игроритмика.

Теория: Основы построения занятия по хореографии.

Практика: Разучивание с детьми элементов занятия:

поклона, ритмической разминки на середине класса. Ритмических движений на стихи:

«Пирог», «Веселый оркестр», «Паучина», «Два кота». Освоение игры с ускорением «Карусель», «Бабкины пляски», «Арам-цям-цям».

Тема 3. Упражнения для ориентации в пространстве.

Теория: Знакомство с основными формами упражнений.

Практика: Освоение упражнений: **круг, по диагонали, по линиям:** «гусеницы», «водомерки», «бег четвероногих», подскоки с работой рук, «лошадки», «галоп», прыжки с поджатыми ногами.

Тема5.Упражнения для развития координации гибкости, растяжки в форме игрового стретчинга:

Теория: Знакомство с основными упражнениями на развития координации, гибкости и растяжки.

Практика: Освоение упражнений на координацию: «Гладим и хлопаем», «Послушай, поверь и себя проверь»; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; упражнения на укрепление позвоночника; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног; упражнения на укрепление и развитие ступней ног; упражнения на укрепление мышц плечевого пояса; упражнения на растяжку.

Тема 6. Танцевальные этюды и игры

Теория: Познакомится с ритмическим этюдов и сценическим танцем.

Практика: Разучить с детьми народные игры:«Золотые ворота», «Ручеек», «Спецагенты», «Дискотека», «Куча-мала». Освоить танцевальные этюды:«Ойра-ойра», «Бесконечный галоп», «Кадриль», «Хлопушка», «Лягушонок», Хоровод «Колесо», «Зелененький вагончик».

Тема 7: Сценического номера.

Теория: познакомить с сюжетом номера.

Практика: разучить сценический номер.

«Классический танец»:

Программа рассчитана на 7 лет.

Первые два года целью обучения является получение знаний, умений и навыков основ классического танца, а также развитие хореографических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, выработка правильной осанки.

Третий, четвертый и пятый года обучения рассчитаны на детей концертного состава, задачами в обучении здесь являются усложнение техники исполнения, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Теория: знакомятся с новыми понятиями, терминами, требованиями.

Практика: Осваивают постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений.

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Знакомства с основными понятиями классического танца у станка.

Практика: 1. Проучивание первой, второй, пятой позиции ног (пятую позицию - в конце года).

2.Постановка корпуса по первой, второй, пятой позициям ног.

3.Demiplié по первой, второй, пятой, позиции ног лицом к палке на 2 такта 4/4 каждое.

4.Grandplié по первой, второй, пятой позиции на 4 такта 4/4 каждое (проучивается в конце года).

5.Battementtendu-проучивается сначала в сторону, затем назад и вперед. На 4 такта 2/4 каждый. Затем крестом из первой позиции.

6.Battementtendujete-в сторону, назад, вперед. Затем крестом из первой позиции.

7.Battementtenducdemiplié крестом из первой позиции.

8. Battementtendu pour li pied.

9. Passe par terre.

10.Понятие en deliors и en dedan.

11.Rondejambeparterre сначала по ¼ круга отдельно endeliors и endedan с остановкой в первую позицию. Затем по точкам.

12.положение ноги на couderpiéd спереди (обхват) и сзади.

13.Battementfrappe. Без акцента, только в сторону (во втором полугодии вперед и назад).

14.Положение ноги на couderpiéd условное (для battementfondu).

15.Подготовка к battementfondu в сторону (во втором полугодии вперед и назад).

16.Relevelent на 45, во втором полугодии на 90, в сторону, вперед, назад.

17.Grandbattementjete, крестом-каждое направление отдельно.

18.Releve с вытянутых ног и с demiplié по первой и второй позиции.

19.Перегибы корпуса в сторону и назад.

20.Pasdebourre лицом к палке, на месте.

21.Pasdebourresimplлицомкпалке.

Тема 2. Упражнения на середине.

Теория:Знакомства с основными понятиями классического танца на середине.

Практика:1. Проучивание подготовительного положения рук; первой позиции; третьей позиции; позднее второй позиции.

2.Подготовительныеport de bras.

3.Первое port de bras.

4.Demiplié по первой, второй, пятой позиции. Руки сначала в подготовительном положении, затем на вторую позицию.

5.Battementtendu из первой позиции.

6.Releve на полу пальцы по первой позиции.

7. Demirond de jambe par terreпоточкам.

Тема 3. Прыжки.

Теория:Знакомства с основными понятиями прыжков в классическом танце.

Практика: проучиваем все прыжки лицом к станку:1.Tempslevesaute.

2.Подготовкакрасeschappe.

3.Changementdepiéd.

Тема 4: Танцевальные элементы.

Теория:Знакомства с танцевальными элементами классического танца.

Практика: Проучиваем все шаги на середине: 1Полька вперед, вокруг себя по третьей позиции.

2.Галоп боковой.

3.Переменный шаг.

4.Вальсовая дорожка

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Теория: знакомятся с новыми понятиями, терминами, требованиями.

Практика: Осваивают развитие силы стопы упражнениями на полупальцах, развитие устойчивости, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, развитие техники исполнением упражнений в более быстром темпе. Изучаются так же повороты головы, принятых в классическом танце; происходит первоначальное знакомство с техникой полуповорота на двух ногах в экзерсисе у станка и на середине. Изучаются прыжки с приземлением на одну ногу. Музыкальное сопровождение урока второго года обучения, по сравнению с первым годом обучения, отличается разнообразием ритмического рисунка и общего ускорения темпа. При сочетании движений сохраняется общая линия мелодии, меняется лишь ритмический рисунок внутри такта, этим оттеняется характер сочетаемых движений.

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Знакомства с понятиями классического танца у станка.

Практика: 1. Проучивание первой, второй, пятой позиции ног (пятую позицию - в конце года).

2. Постановка корпуса по первой, второй, пятой позициям ног.

3. Demiplié по первой, второй, пятой, позиции ног лицом к палке на 2 такта 4/4 каждое.

4. Grandplié по первой, второй, пятой позиции на 4 такта 4/4 каждое (проучивается в конце года).

5. Battementtendu-проучивается сначала в сторону, затем назад и вперед. На 4 такта 2/4 каждый.

Затем крестом из первой позиции.

6. Battementtendujete-в сторону, назад, вперед. Затем крестом из первой позиции.

7. Battementtenducdemiplié крестом из первой позиции.

8. Battementtendu pour li pied.

9. Passe par terre.

10. Понятие en deliogi en dedan.

11. Rondejambeparterre сначала по ¼ круга отдельно endeliors и endedan с остановкой в первую позицию. Затем по точкам.

12. положение ноги на coudepied спереди (обхват) и сзади.

13. Battementfrappe. Без акцента, только в сторону (во втором полугодии вперед и назад).

14. Положение ноги на coudepied условное (для battementfondu).

15. Подготовка к battementfondu в сторону (во втором полугодии вперед и назад).

16. Relevelent на 45, во втором полугодии на 90, в сторону, вперед, назад.

17. Grandbattementjete, крестом-каждое направление отдельно.

18. Releve с вытянутых ног и с demiplié по первой и второй позиции.

19. Перегибы корпуса в сторону и назад.

20. Pasdebourge лицом к палке, на месте.

21. Pasdebourresimpléлицомкпалке.

Тема 2. Упражнения на середине.

Теория: Знакомства с основными понятиями классического танца на середине.

Практика: 1. Проучивание подготовительного положения рук; первой позиции; третьей позиции; позднее второй позиции.

2. Подготовительныеportdebras.

3. Первоеportdebras.

4. Demiplié по первой, второй, пятой позиции. Руки сначала в подготовительном положении, затем на вторую позицию.

5. Battementtendu из первой позиции.

6. Releve на полу пальцы по первой позиции.

7. Demirond de jambe par terreпочкам.

Тема 3. Прыжки.

Теория: Знакомства с основными понятиями прыжков в классическом танце.

Практика: проучиваем все прыжки лицом к станку: 1. Tempslevesaute. 2. Подготовкакрасeschappe. 3. Chanjementdepied.

Танцевальные элементы.

Теория: Знакомства с танцевальными элементами классического танца.

Практика: Проучиваем все шаги на середине:

- 1.Полька вперед, вокруг себя по третьей позиции.
- 2.Галоп боковой.
- 3.Переменный шаг.
- 4.Вальсовая дорожка

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Теория: знакомятся с новыми понятиями, терминами, требованиями.

Практика: Осваивают правильность и чистота исполнения, продолжается развитие силы и выносливости, закрепляется устойчивость в упражнениях на полупальцах. Новые упражнения проучиваются в чистом виде, лицом к палке. В экзерсис вводится прием, проверяющий положения корпуса точно на опорной ноге. Такой прием открывает возможность проверить и исправить себя, закрепляя тем самым устойчивость.

Вводятся полупальцы у станка, маленького adagio на середине зала, построенного на позах, пройденных ранее и на сочетании простейших движений. Вводится использование средних прыжков на середине. Подготовка к пируэтам.

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Знакомства с понятиями классического танца у станка.

Практика: 1. Проучивается пятая позиция ног.

2. Grandplie по первой, второй, пятой позиции.
3. Grandplie по пятой позиции изучается во втором полугодии или даже в конце года.
4. Battementtendu с demi plie по пятой позиции без перехода и с переходом.
5. Tempsreleve par terre.
6. Battementtendu pour li pied с двойным опусканием пятки.
7. Battementtendu jete из пятой позиции.
8. Battementtendu jete с demi plie.
9. Battementtendu jete с piaue.
10. Rond de jambe par terre слитно без фиксации и точек.
11. Battementfondu носком в пол; во втором полугодии на 45.
12. Battementfrappe носком в пол; во втором полугодии на 30.
13. Petitbattement равномерно, без акцента.
14. Demironddejambe на 45, только до стороны endeliors и endedan.
15. Relevelent на 90-крестом.
16. Develope либо во втором полугодии, либо в конце года, либо оставить на следующий год (по мере способностей учеников).
17. Grand battement jete-крестом.
18. Подготовка к rond de jambe en l'air.
19. Rond de jambe par terre на demi plie поточкам.
20. Releve на полупальцах по пятой позиции у палки.
21. Подготовка и сами полуповороты по пятой позиции у палки и на середине с переменной ног.
22. Начало проучивания epaulement effassee, croisee и маленьких поз effassee и croisee.

Тема 2. Упражнения на середине зала.

Теория: Знакомства с основными понятиями классического танца на середине.

Практика: Проучивание: 1 Demi plie по первой, второй, пятой позициям. Grandplie (во втором полугодии).

2. Battementtendu, из первой и пятой позиций, с demi plie, с demi plie по второй позиции с переходом и без.
3. Battementtendu, из первой и второй позиции, с demi plie в сторону.
4. Tempsreleve par terre.
5. Ronddejambe par terre по точкам; во втором полугодии слитно.
6. Battementfrappe носком в пол только в сторону. Во втором полугодии назад и вперед.
7. Battementfondu носком в пол крестом.
8. Relevelent-крестом.
9. Grandbattementjete вперед и в сторону; во втором полугодии назад.
10. Releve по первой, второй, пятой позиции отдельно и включать в комбинации.
11. Tempslie par terre en de hors и endedans во втором полугодии или в конце года.

12. Pas de bourresimpl-en dehors en dedans.

Тема 3. Прыжки.

Теория: Знакомства с основными понятиями прыжков в классическом танце.

Практика: проучиваем все прыжки на середине зала

1. Tempsliesaitе первой, второй, пятой позиции.
2. Pasechарrenавторуюпозицию.
3. Chanjement de pied en face.
4. Pasassemble (сначала у палки, в сторону).
5. Pasglissade.
6. Sissonneesimpl во втором полугодии, у палки.
7. Sissonneeferme во втором полугодии, у палки, в сторону.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Теория: знакомятся с новыми понятиями, терминами, требованиями.

Практика: Осваивают новые движения. Новые упражнения проучиваются в чистом виде, лицом к палке и на середине. В экзерсис вводится прием, проверяющий положения корпуса точно на опорной ноге.

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Знакомства с понятиями классического танца у станка.

Практика: 1. Проучиваем

1. Grandplie по пятой позиции.
2. Battementtendu во всех малых позах.
3. В позе ecarte во втором полугодии.
4. Battementtendujete во всех малых позах.
5. Battementtendujetebaleusuar.
6. Demironddejambe на 45 (во втором полугодии на полупальцах).
7. Battementfondu на полупальцах во втором полугодии.
8. Battementsoutenu носком в пол и на 45 во втором полугодии.
9. Battementfrappe на полупальцах во втором полугодии.
10. Battementdublfrappe (крестом) сначала носком в пол, во втором полугодии на 45.
11. Petitbattement с акцентом.
12. Flik спереди и сзади на всей стопе и полупальцах.
13. Pascoure на всей стопе и полупальцах.
14. Tempsreleve на 45 (preparation к ronddejambe), на целой стопе и полупальцах.
15. Ronddejambeарterre на целой стопе во втором полугодии на полупальцах.
16. Demirond de jambена 90 en dehors en dedans.
17. Grand battement jeteво все позы.
18. Grandbattementjeteпоиute во втором полугодии крестом.

Тема 2. Упражнения на середине зала.

Теория: Знакомства с основными понятиями классического танца на середине.

Практика: Проучиваем:

1. Demi и grandplie по пятой позиции.
2. Позы ecarte носком в пол.
3. Battementtendu (в мален. и больших позах, pliesoutenuenfase в мален. позах).
4. Battementtendujete (крестом enfase, с riques, в мален. и больших позах).
5. Demironddejamбена 45 спириемомreleve.
6. Battementfondu в мал. позы носком в пол, во второй половине на 45.
7. Battementfrappe носком в пол, на 30 во второй половине.
8. Doublebattementfrappe только в сторону и носком в пол.
9. Petitbattement-равномерно.
10. Relevelent на 45 enfase, во второй половине в позы.
11. Первый, второй, третий arabesques, позже четвертый.
12. Developrepasse en face.

13. Grand battement jete en face, во второй половине в позах.
14. Второе, третье port de bras, позже четвертое.
15. Temps lie с перегибом корпуса.
16. Releve по пятой позиции на croise и effasse.
17. Pas de bourree ballote носком в пол.
18. Полуповороты из пятой в пятую позицию с переменной ног, с plie приемом soutenu.
19. Preparations к турам со второй позиции.
20. Позы attitudes и назад во второй половине.
21. Pas вальс (сценическая форма).

Тема 3. Прыжки.

Теория: Знакомства с основными понятиями прыжков в классическом танце.

Практика: Проучиваем все прыжки на середине зала

1. Assemble вперед и назад.
2. Pas jete en face (сначала у палки).
3. Pas glissade (без перемены ног и с переменной).
4. Temps leve soutenu по пятой позиции.
5. Changement de pied verroulement.
6. Pas echappe на вторую и четвертую позицию, а также с окончанием на одну ногу (сначала у палки).
7. Changement de pied de tournant на ¼ круга, во второй половине на ½ круга.
8. Sissonne ouverte в пол (во второй половине на 45).
9. Pas de chat.
10. Sissonnee ferme во всех направлениях в позах.
11. Sissonnee сценический в первый и второй arabesques.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Теория: знакомятся с новыми понятиями, терминами, требованиями.

Практика: Развиваем выносливость и силу за счет ускорения темпа. Изучаем сложные комбинации, усвоение туров на середине и у станка, усложнение танцевальных комбинаций., большие прыжки. Главное внимание уделяется сохранению качества исполнения, особенно при переходе от одного движения к другому.

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Знакомства с понятиями классического танца у станка.

Практика: Проучиваем

1. Plie по всем позициям с port de bras.
2. Rond de jambe a 45 en dehors и en dedans.
3. Battement fondue pliree levee и demi rond de jambe, во втором полугодии battement fondue на 90.
4. Battements soutenus во втором полугодии на 90.
5. Battement frappe releve на полупальцы и с окончанием в позы, с опусканием стопы опорной ноги на пол.
6. Battement double frappe на полупальцах.
7. Pas tombe на 45 (без продвижения).
8. Releve с ногой, поднятой на 90.
9. Battement developpe на 90 (во втором полугодии на полупальцах).
10. Rond de jambe en l'air на полупальцах.
11. Rond de jambe developpe во втором полугодии на 90.
12. Grand battement jete passe par terre.
13. Повороты en dehors, en dedans с ногой, вытянутой вперед или назад на 45.
14. Tombe и полуповороты en dehors, en dedans.
15. Подготовка к турам со второй позиции.
16. Подготовка к турам из пятой позиции.
17. Туры soutenus.

Тема 2. Упражнения на середине зала.

Теория: Знакомства с основными понятиями классического танца на середине.

Практика: Проучиваем:

1. Demironddejambe 90.
2. Battementfondu в позы, во втором полугодии на полупальцахenface.
3. Battementfrappe с подъемом на полупальцы.
4. Petitbattement с подъемом на полупальцы.
5. Pastombe с продвижением вперед или назад (в комбинации с fondu).
6. Battementdeveiorrevпозах arabesques, впозахcroisseieffasse, ecartte.
7. Temps lie на 90.
8. Grand battement jete pointe.
9. Пятое port de bras.
10. Pas de bourredessus-dessous.
11. Pasdebourballote.
12. Подготовка к турам со второй, четвертой, пятой позиции. В конце года можно попробовать туры.
13. Подготовка к турам riqne с продвижением.
14. В конце года туры degaje.

Тема 3. Прыжки.

Теория: Знакомства с основными понятиями прыжков в классическом танце.

Практика: проучиваем все прыжки на середине зала

1. Tempslivesoute по пятой позиции с продвижением.
2. Chanjement de pied en tournantна 1/1 круга.
3. Pasechappe en tournant.
4. Sissonnetombe.
5. Pasballonne (сначалаустанка).
6. Pasemboite на 45 на месте и с продвижением.
7. Pasjetесшага coupe.
8. Echappebattus.

«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Предмет «эстрадный танец» и его задачи: Развивать мышечную силу, гибкость, шаг, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Развивать исполнительское мастерство, стремление к профессиональному исполнению. Обучать эмоциональному, выразительному, грациозному, изящному исполнению движений в танце.

Практика: Развивать навыки самостоятельной работы для самостоятельного сочинения композиций, этюдов.

Тема 2. Работа над постановкой корпуса.

Теория: Познакомится с новыми понятиями.

Практика: Освоить: Положение (collapse); расслабление (Relax); освобождение «Release»; сжатие (Confraction); распространение (Reach).

Тема 3. Ритмические упражнения.

Теория: познакомится с ритмическими терминами

Практика: освоить ключевые слова – Bit, offbit, Swing.

Виды движений: хлопки в ладони, шелчки пальцами; акцентированные шаги, удары стопой; все движения сочетаются и соединяются между собой в различных темпах и ритмических фигурах.

Тема 4. Упражнения на изоляцию.

Теория: познакомится на правильное исполнение упражнений на изоляцию

Практика: Освоить акцентированное движение, импульс, руководство, параллелизм. Это самый продолжительный по времени раздел, темп развивается от медленного до быстрого.

1-я область – это движение головы и торса.

2-я область – голова и шея: а) повороты; б) наклоны; в) круг;

3-я область – плечевой пояс: а) подъем; б) опускание; в) крест; г) круг.

Тема 5. Верхняя часть корпуса

Теория: познакомится с терминами для корпуса

Практика: Освоить и разучить новые движения:

а) Положение «поверхность стола» (Tabletop)

«Стоя спина прямая и параллельна полу» - I вариант

«Стоя на четырех лицом к полу» - II вариант

«Стоя на руках и ногах спиной к полу» - III вариант

б) Наклоны торса от талии на 90 градусов вперед – назад – стороны «Flatback»

в) Раскручивание от талии влево-вправо (Twist)

г) Координация с движениями головы, таза, ног;

д) Пульсирующий наклон торса (Bounce)

е) Волна (BodyRoll) вперед – в сторону – назад.

Тема 6. Изоляция таза и бедер.

Теория: познакомится с терминами для корпуса

Практика: Освоить и разучить новые движения:

а) вправо – влево – назад;

б) по – диагонали назад – вправо; назад – влево;

в) по – диагонали вперед – вправо; вперед – влево;

г) крест

д) Полукруг

е) Восьмерка

Тема 7. Движения рук.

Теория: познакомится с терминами и движениями верхней части предплечья, ладони, пальцы, кулаки.

Практика: Освоить все джазовые позиции рук:

а) нейтральное положение

б) «JazzHand»

в) «Press Position»

г) «High Position»

д) «V - Position»

е) «L - Position»

ж) «1-2,3,4, 5, 6,7, 8 – позиции»

з) «Положение Египет»

Тема 8. Движения ног.

Теория: познакомится с терминами и движениями включают изолированные действия бедер, колен, стоп, пальцев.

Практика: Освоить все позиции ног.

Позиции:

а) I - параллельная позиция;

б) I – аут-позиция;

в) I – ин-позиция;

г) II – параллельная;

д) II – аут-позиция;

е) II – ин-позиция;

ж) «открытая широкая позиция»;

з) «III по аналогии с классической»;

и) «IV – параллельная»;

к) «IV – аут-позиция»;

- л) «V – параллельная»;
- м) «V – аут-позиция».

Тема 9. Подъемы ног.

Теория: познакомится с терминами движения и включают изолированные действия бедер, колен, стоп, пальцев.

Практика: Освоить все подъемы ног на разную высоту направления:

В направлениях:

- а) Вперед (60 градусов);
- б) Назад (15 градусов);
- в) в сторону (40 градусов);
- г) Подъем ноги к груди с согнутым коленом в направлении вперед, назад
- д) Подъем бедра вверх с согнутым коленом.
- е) Разворот в сторону поднятого колена

Бросок ноги.

- а) от колена вперед – в сторону на 45 градусов (kick)
- б) с последующим шагом (kick step)
- в) махи ноги на 90 градусов по джазовому квадрату (switch sazz square)

Тема 10. Постановочный материал

Теория: Знакомства с танцевальными элементами эстрадного танца.

Практика: Проучиваем танцевальные этюды, работа над выразительностью; работа над образом.

Тема 11. Подготовка к итоговому занятию

Теория: повторить все термины в джазовом танце.

Практика: Повторить все движения в джазовом танце. Проучить танцевальные этюды.

Тема 12. Итоговое занятие

Теория: Владеть всеми терминами в джазовом танце.

Практика: Освоить все движения в джазовом танце. Уметь работать выразительно танцевальные этюды.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Предмет «эстрадный танец» и его задачи: Развивать мышечную силу, гибкость, шаг, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Развивать исполнительское мастерство, стремление к профессиональному исполнению. Обучать эмоциональному, выразительному, грациозному, изящному исполнению движений в танце.

Практика: Развивать навыки самостоятельной работы для самостоятельного сочинения композиций, этюдов

Тема 2: Соединительные шаги и мультипликация:

Теория: Познакомится с правильным исполнением движения и их терминами.

Практика: Разучить все шаги:

- а) Приставной шаг в сторону (Chasse)
- б) Шаг по II позиции на согнутых коленях (FlatStep)
- в) Дубль шаг с пятки на всю стопу (TapStep)
- г) Дубль шаг с работой бедра (Hipjazzwalk)

Тема 3. Джазовые перемещения:

Теория: Познакомится с правильным исполнением движения и их терминами.

Практика: Разучить все джазовые перемещения на середине зала.

- а) Повороты стоп по II позиции на согнутых коленях
- б) Переступание стоп с подушечки на пятки в направлении наружу – вовнутрь.
- в) Из стороны в сторону, колено опорой ноги сгибается.

г) Тройной бегущий шаг.

Тема 4. Прыжки

Теория: Познакомится с техникой исполнения прыжков.

Практика: Разучить правильно прыгать на месте; в повороте на 1/4 часть круга; маленькие прыжки с 1 ноги на эту же ногу (StepHop); маленький подскок (Hop); скачок «Гарцевание лошади»

Тема 5. Повороты:

Теория: Познакомится с терминами поворотов.

Практика: Разучить повороты на середине зала.

- а) Поворот в 3 шага вправо-влево (ThreeStepTurn)
- б) Поворот шагами с подскоком (Step Hop Turn)
- в) Поворот накрест - в сторону (Outsideturn)
- г) Осевой поворот вправо-влево (Pivotturn)

Тема 6: Упражнения в пространстве:

Теория: познакомится с пространством.

Практика: Разучить упражнения в пространстве.

- а) «Упражнения в пространстве на четырех»
- б) «Раскачивание, стоя на коленях»
- в) «Работа головы, ног, корпуса, лежа на животе»

тема 7: Переходы, перекаты:

Теория: Познакомится с правильной техникой исполнения.

Практика: Разучить все разновидности перекатов на середине зала.

- а) «Из положения стоя на одно или оба колена»
- б) «Перекат с живота на спину и наоборот»
- в) «Из положения «стоя на коленях» в положение «лежа на животе».
- г) Перекаты из положения «сидя на корточках» через спину в положение «стоя на 1 колене».

Тема8. Экзерсис:

Теория: Познакомится с терминами экзерсиса

Практика: Проучить комбинации Plie и Battemant tendu в джазе.

Тема 9. Постановочный материал

Теория: Знакомства с танцевальными элементами эстрадного танца.

Практика: Проучиваем танцевальные этюды, работа над выразительностью; работа над образом.

Тема 10. Подготовка к итоговому занятию

Теория: повторить все терминами в джазовом танце.

Практика: Повторить все движения в джазовом танце. Проучить танцевальные этюды.

Тема 11. Итоговое занятие

Теория: Владеть всеми терминами в джазовом танце.

Практика: Освоить все движения в джазовом танце. Уметь работать выразительно танцевальные этюды.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Предмет «эстрадный танец» и его задачи: Развивать мышечную силу, гибкость, шаг, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Развивать исполнительское мастерство, стремление к профессиональному исполнению. Обучать эмоциональному, выразительному, грациозному, изящному исполнению движений в танце.

Практика: Развивать навыки самостоятельной работы для самостоятельного сочинения композиций, этюдов

Тема 2. Упражнение на изоляцию

Тема: Познакомится с термином «Epaulement»,

Практика: разучить с использованием «Epaulement», поворотов и переходов в различные уровни.

Тема 3. Смещение головы:

Тема: Познакомится с терминами для головы.

Практика: Разучить смещение головы: Sundari, крест, квадрат, круг.

Тема 4. Движение плечевого пояса:

Теория: Знакомства с правильным исполнением движения.

Практика: Освоить движения плечевого пояса твист, шейк, мелкий вибрирующий шейк.

Тема 5. Позиция ног «Лягушка»:

Теория: Знакомства с правильным исполнением движения лягушка.

Практика: Освоить правильно позиции ног Frog и в положении Grandplie.

Тема 5. Экзерсис.

Теория: Познакомится с терминами экзерсиса

Практика: Проучить комбинации Plie и Battemant tendu, Battemant tendu jete, Battemant fond.

Тема 6. Танцевальные положения рук:

Теория: Познакомится с терминами положения рук.

Практика: Проучить все руки

- а) Расческа (Comb)
- б) «Драпировка» (Drape)
- в) Щелчки пальцами (FingerFan)
- г) Джазовая рама (JazzFrame)
- д) Шампунь (Shampoo)
- е) Ветреная мельница (Windmill)

Тема 8. Постановочный материал

Теория: Знакомства с танцевальными элементами эстрадного танца.

Практика: Проучиваем танцевальные этюды, работа над выразительностью; работа над образом.

Тема 9. Подготовка к итоговому занятию

Теория: повторить все терминами в джазовом танце.

Практика: Повторить все движения в джазовом танце. Проучить танцевальные этюды.

Тема 10. Итоговое занятие

Теория: Владеть всеми терминами в джазовом танце.

Практика: Освоить все движения в джазовом танце. Уметь работать выразительно танцевальные этюды.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Предмет «эстрадный танец» и его задачи: Развивать мышечную силу, гибкость, шаг, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Развивать исполнительское мастерство, стремление к профессиональному исполнению. Обучать эмоциональному, выразительному, грациозному, изящному исполнению движений в танце.

Практика: Развивать навыки самостоятельной работы для самостоятельного сочинения композиций, этюдов

Тема 2. Шаги по квадрату

Теория: познакомится с терминами

Практика: Освоить все шаги:

- а) Прямо, по диагонали
- б) в повороте по диагонали с использованием техники «Spiral»
- в) ловчий шаг (CatchStep)
- г) Ход с координацией таза (FankyJazzWalk)
- д) Маленькие шаги на п\п (StepBallChange)

Тема 3. Парные растяжки.

Теория: Познакомится как друг друга держать при растяжке

Практика: Изучить большие виды растяжек в партере.

Тема 4. Подготовительные упражнения к турам

Теория: Познакомится с терминами туров

Практика: Разучить подготовку к турам на середине зала.

- а) По 2й, 4й параллельной позиции
- б) Поворот «стрелка компаса»
- в) Винтообразный тур «штопор» (CorsrewTurn)

тема 5. Виды махов

Теория: Познакомится с терминами махов

Практика: Разучить махи во всех направлениях

- а) Switch ноги на 90 градусов с соединительными шагами:
- б) с приема step и подъемом опорной ноги на п\п вперед-назад
- в) в направлении спиной-назад с приема step
- г) веер -бросок (FanKick)
- д) в сторону на 90 градусов с приемом Tilt

Тема 6. Прыжки:

Теория: Познакомится с техникой исполнения прыжков.

Практика: Разучить правильно прыгать на месте вперед; в сторону (Dropjump), большой подскок (Hop), с координацией рук, «Складка» (Tuckjump), Ножницы с приема кик (HitchKick)

Тема 7. Уровни растяжек:

Теория: Познакомится с терминами растяжек

Практика: Изучить разно –уровневые растяжки.

- а) V-Position в положении сидя на полу
- б) «Свастика» - техника Джордано
- в) Стойка на лопатках (Shoulderstand)
- г) Джазовый шпагат (jazzsplit)
- д) Гимнастический шпагат split

Тема 8. Упражнения для разогрева в разных уровнях:

Теория: Познакомится с терминами для разогрева

Практика: Выучить все упражнения для разогрева разного уровня.

- а) в положении стоя наклон корпуса со скручиванием торса вправо или влево.
- б) Круг корпусом в глубоком наклоне вместе с руками.
- в) в положении сидя Frog, движение корпусом вперед вниз
- г) в положении «лежа на спине» GrandBattemebtandPoint – Flex.

Тема 9. Постановочный материал

Теория: Знакомства с танцевальными элементами эстрадного танца.

Практика: Проучиваем танцевальные этюды, работа над выразительностью; работа над образом.

Тема 10. Подготовка к итоговому занятию

Теория: повторить все термины в джазовом танце.

Практика: Повторить все движения в джазовом танце. Прочитать танцевальные этюды.

Тема 11. Итоговое занятие

Теория: Владеть всеми терминами в джазовом танце.

Практика: Освоить все движения в джазовом танце. Уметь работать выразительно танцевальные этюды.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Предмет «эстрадный танец» и его задачи: Развивать мышечную силу, гибкость, шаг, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Развивать исполнительское мастерство, стремление к профессиональному исполнению. Обучать эмоциональному, выразительному, грациозному, изящному исполнению движений в танце.

Практика: Развивать навыки самостоятельной работы для самостоятельного сочинения композиций, этюдов

Тема 2. Специальные упражнения на изоляцию с использованием различных уровней:

Теория: познакомится с правильным исполнением изоляции

Практика: Освоить и разучить новые движения изоляции с использованием различных уровней

а) волна в положении стоя

б) «на шарнирах» - переход из положения «стоя» в «стоя на коленях»

в) шаги и перемещения на «коленях», «ползание на животе», «ходы на четырех», «перемещение на ягодицах»

Тема 3. Упражнение в положении “Swastika”

Теория: Познакомится с терминами

Практика: Разучить упражнения в положении “Swastika”

а) «Подняться с приема импульса на колени» (PelvisLift)

б) «Поворот на ягодицах»

в) «Переворот на спине из положения свастика»

г) «Вертеться то в 1 то в другую сторону» (SwastikaTwis)

д) «Вращение корпуса с фиксацией уровня» (SwastikaRotation)

Тема 4. Джазовые падения (Fall). Первоначально делаются с партнером.

Теория: Познакомится с техникой падения

Практика: Выучить все падения:

а) Из положения «стоя» в положение «на спину».

б) «Падения на живот», из положения стоя с помощью рук вперед-вниз; скручивание назад с опорой на ладони; из положения стоя назад в положение стойка на лопатках с помощью рук и поворота корпуса на живот.

Тема 5. Прыжки.

Теория: Познакомится с техникой исполнения прыжков.

Практика: Разучить правильно прыгать на месте:

а) JazzLeap (большой прыжок с 1 ноги на другую)

б) JazzJump (большой прыжок с 2 ног на 2)

в) Jazzassemble (собранный большой прыжок с 1 ноги на 2)

Тема 6. Упражнения на координацию головы, рук при исполнении различных видов прыжков.

Теория: Познакомится с терминами для разогрева

Практика: Выучить все упражнения для разогрева на координацию

а) «JazzPirouette» на п\п и согнутых коленях

- б) Pencilturn
- в) Полу вращения в воздухе
- г) Воздушный тур со свингом в корпусе

Тема 7. Экзерсис

Теория: Познакомится с терминами для разогрева

Практика: Выучить все упражнения для разогрева Plie, Battement tendu, Battement tendu jeté, Battement fondu, Rond de jamb par terre.

Тема 8. Постановочный материал

Теория: Знакомства с танцевальными элементами эстрадного танца.

Практика: Проучиваем танцевальные этюдов, работа над выразительностью; работа над образом.

Тема 9. Подготовка к итоговому занятию

Теория: повторить все терминами в джазовом танце.

Практика: Повторить все движения в джазовом танце. Проучить танцевальные этюды.

Тема 10. Итоговое занятие

Теория: Владеть всеми терминами в джазовом танце.

Практика: Освоить все движения в джазовом танце. Уметь работать выразительно танцевальные этюды.

«Гимнастика и акробатика».

Первый этап обучения - «Студия», 2 года обучения (возраст обучающихся от 6-7 лет).

Тема 1. Понятие о значении в жизнедеятельности человека

Теория: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение сохранение и укрепление здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Практика: Просмотр видео материала о значении в жизнедеятельности человека.

Тема 2. Строение опорно-мышечного аппарата и внутренних органов.

Теория: Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов.

Практика: Просмотр видео материала о строение опорно-мышечного аппарата и внутренних органов.

Тема 3. История развития гимнастики

Теория: История развития гимнастики на международной арене.

Практика: Просмотр видео материала истории развития гимнастики.

Тема 4. Общая физическая подготовка

Теория: Познакомится с понятиями для физической подготовки

Практика: Разучить строевые упражнения:

- понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция»;
- предварительная и исполнительная команды; повороты направо, налево, кругом, полуоборот; расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два;
- движение строевым и походным шагом; обозначение шага на месте и в движении; с движением вперед обозначение шага на месте, остановка;
- движение бегом; переход с бега на шаг, с шага на бег;
- повороты в движении (налево, направо); перемена направления, захождение плечом;
- границы площадки, углы, середина, центр; движение в обход; противоходом налево, направо; движение по диагонали, змейкой;

- перестроение из колонны по одному, в несколько колонн с поворотом в движении; размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Теория: Познакомится с понятиями специальной физической подготовки

Практика: Разучить упражнение для развития амплитуды и гибкости:

- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным направлением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой).
- Наклоны назад мост на обеих ногах, на одной ноге.
- Шпагат, шпагат с различными вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.
- Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

- Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на стенке, гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 - 360.

Второй и третий этапы обучения - «Коллектив» и «Ансамбль», 5 лет обучения (возраст обучающихся от 7 до 17 лет).

Задачи обучения для этапа «Коллектив».

- Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
- Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок.
- Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
- Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения, разных танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
- Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
- Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуальности, развитие творческих способностей.
- Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

(На каждом последующем этапе обучения темы 1 и 2 повторяются и закрепляются на первых занятиях в начале учебного года)

Тема 1. Понятие о гигиене труда

Теория: Познакомится с отдыхом и занятием спорта. Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви. Гигиена жилища, место учебы и занятий спортом.

Практика: Применять гигиену труда

Тема 2. Сведения об опорно-мышечном аппарате

Теория: Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения нервной системы.

Практика: Просмотр видео материала о строение опорно-мышечного аппарата и внутренних органов. Разобрать влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 3. История развития гимнастики

Теория: Познакомится с историей развития гимнастики на международной арене и в России.

Практика: Просмотр видео материала истории развития гимнастики. Обсудить достижения Российских спортсменов

Тема 4. Общая физическая подготовка

Теория: Познакомится с понятиями для физической подготовки

Практика: Разучить обще развивающие упражнения:

Упражнения без предмета:

- Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

- Для шеи и туловища: "Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе.

Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживают партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удерживание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

- Для ног: сгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед и в сторону (с опорой и без опоры).

-Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

-Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

-Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удерживание в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами, различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении). Упражнение вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Теория: Познакомится с понятиями специальной физической подготовки

Практика: Разучить упражнение для развития амплитуды и гибкости:

- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным направлением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоны назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на стенке, гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 - 360.

Упражнения для развития скоростное - силовых качеств:

- Различные прыжки со скакалкой. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

- Пружинный шаг (10 - 15с.), пружинный бег (20 - 45с.).
- Приседание с отягощением, поднимание на носки
- Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега.
- Прыжки из глубокого приседа.

Тема 6. Гимнастика и акробатика

Теория: Познакомится с терминами

Практика: Изучить и совершенствовать техники элементов гимнастики и акробатики

-мостик, березка

-кувырки вперед, назад, кувырки в упоры лежа, кувырки с локтей, кувырки в шпагат и др. разновидности

-стойки на руках, спичаг в стойку на руках

-колесо, колесо с локтей, колесо в упор лежа, с одной руки

-рондад, переворот вперед, назад

-вертикальные махи, либелы, туры в вертикальные

-прыжки-страдл, группировка в шпагат, прыжок с поворотом на 360,540,720 в шпагат, прыжок шагом, перекидные в шпагат и др.

-венсон, крокодил.

Тема 7. Акробатика.

Теория: Познакомится что такое акробатика

Практика: Разучить все акробатические элементы.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные и парные.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

— мосты и шпагаты — наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

— стойки — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

— равновесия — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

— упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

— перекаты и кувырки — вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

— полу перевороты — движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полу переворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

— перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

— сальто — базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полу группировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

Вторая группа элементов — парные упражнения — предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными. По содержанию и характеру это — балансирования и вольтижные упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются:

— входы и наскоки — важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;

— поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

— упоры, стойки, равновесия — общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

— взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью

своих действий, то нижний, кроме этого, еще и боится верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходом в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений — упражнения пирамидковые. Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

Репетиционно - постановочной работы:

Постановочные работы первого этапа обучения студии:

Теория: Постановочная работа определяется педагогом в зависимости от пройденного объема программы и подготовленности обучающихся. В зависимости от этих факторов репертуар коллектива может быть разнообразным и строится не только на материале данной программы. Для младшего возраста выбираются детские сюжетные танцы, не сложные для технического исполнения. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте.

Практика: Разучивание детских танцев первого этапа обучения «Студия». Репертуарный план:

1. «Сон медведя»
2. «Цыплята»
3. «Музыкальная шкатулка»
4. «Танец маленьких зверят»

Практика: Разучивание танцев второго и третьего этапа обучения «Студия». Репертуарный план:

1. «История о дружбе»
2. «Это лето»
3. «Новогодняя плясовая»
4. «Раз ладошка»
5. «Часики»
6. «Веселый паровозик»
7. «Грибной переполох»
8. «Гномики»
9. «Праздничный торт»
10. «Ягодный десерт»
11. «Морские обитатели»
12. «Цветочная мозаика»

Постановочные работы второго этапа обучения «Коллектив».

Теория: Данный этап программы предполагает постановку танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы. В зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к

дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета. Любой музыкальный материал, соответствующий хореографическому замыслу. Количество танцевальных номеров зависит от этапа обучения, подготовленности учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала. Возможно от 4 до 8 танцевальных номеров в год, в том числе сольных.

Практика: Разучивание танцев четвертого и пятого этапа обучения «Коллектив». Повторение номеров и концертные выступления. Репертуарный план:

1. «Марафонцы»
2. «Времена года»
3. «Научитесь дышать счастьем»
4. «Мне бы в небо»
5. «Большая стирка»
6. «Игра с тенью»
7. «Большой улов»
8. «Однажды в музее»
9. «История шкатулки»
10. «Зимние узоры»
11. «Круговорот рождения»
12. «Жгучая сладость»
13. «Хранитель времени»
14. «Алиса в стране чудес»

Практика: Разучивание танцев шестого и седьмого этапа обучения «Коллектив». Повторение номеров и концертные выступления. Репертуарный план:

1. «Девичник»
2. «Рукодельницы»
3. «Джаз для двоих»
4. «Извержение вулкана»
5. «Черновик художника»
6. «Утро начинается не с кофе»
7. «Две безусловности»
8. «Один плюс один»
9. «Бурлящий поток»
10. «Девичий перепляс»
11. «Fashionweek»

Третий этап обучения, «Ансамбль»

Тема 2. Артистизм в танце на всех этапах обучения с 1 по 5 год.

Теория: Занятия, посвященные освоению элементов актерской техники, помогают научить детей не механически исполнять те или иные движения, а уметь передавать чувства и эмоции, которые несёт танцевальная композиция.

Практика: Отрабатывать манеру исполнения и характера каждого номера. Это практическая работа с целью научить ребенка владеть своим лицом, телом, добиться того, чтобы ребенок умел танцевать не движения, а свои чувства, переживания, передавать эмоциональное состояние с помощью движений, помочь освобождению от внутренних зажимов.

Тема3. История танца

Теория: Приобщение к хореографическому искусству невозможно без знания истоков этого творчества. Благодаря этим знаниям учащиеся смогут более ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его самобытность, связь с другими видами искусства. Беседы по истории танца проводятся детьми на протяжении всего обучения. Это сведения по истории балета, истории развития народного танца, рассказы о выдающихся личностях хореографического искусства.

Практика: Просмотр видео материала и изучения разные направления хореографии. Темы:

- «Хореография как вид искусства»
- «Фольклорные ансамбли»
- «Народный танец»
- «Хороводы «Березки»»
- «Детская хореография»
- «Русский балет»
- «Музыка в танце»
- «Современный балет»
- «Бальный танец»

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	32 – 1 год обучения 36 – 2-5 год обучения
Количество учебных дней	96 – 1 год обучения 144 – 2-5 год обучения
Продолжительность каникул	с 30.12.2023 по 08.01.2024; с 27.05.2024 по 31.08.2024
Даты начала и окончания учебного года	с 04.09.2023 по 26.05.2024
Сроки промежуточной аттестации	19-29.12.2023 19-26.05.2024

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками; - костюмерная (оборудованное пространство) для хранения реквизита и костюмов; - ноутбук; - колонки; - Скакалки; - кубики для йога; - мячи теннисные; - гимнастические коврики.
Информационное обеспечение	- аудио – фонограммы для концертных номеров - видео – для анализа и разбора движения в танце,

	демонстрация правильного движения. - фото – концертных костюмов и т.д. - интернет источники
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющей профессиональное хореографическое искусство в образовании.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются творческие, контрольные задания, концертные выступления, ежегодный отчетный концерт.

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень теоретической подготовки учащихся	Собеседование
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (по методике Е.Н. Степановой)

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный;
- Наглядный;
- Объяснительно-иллюстративный;
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная;
- Индивидуально-групповая;
- Групповая.

Формы занятий:

- Практическое занятие;
- Открытое занятие;
- Концерт;
- Тренинг;
- Беседа;
- Встреча с интересными людьми;
- Игра;
- Мастер-класс;
- Спектакль.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология здоровья и сбережения

2.6. Содержание учебного плана Характеристика учебных предметов.

Студия (1 год обучения) 96 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки	Кор- ректи- ровка
1.	Вводное занятие (теория/практика): - знакомство с планом работы (цели, задачи курса, перспективы деятельности по программе); - инструктаж по технике безопасности и безопасному поведению; - игровой тренинг (игры на взаимодействие и знакомство).	1 час		
2.	- Разучивание с детьми элементов занятия: 1. Вход в класс (марш), поклон. 2. Постановка корпуса, положение рук на поясе, 3. Ритмическая разминка на середине класса.	2 часа		
3.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «Марш».	1 час		
4.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Ворота».	1 час		
5.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «шаг с носка».	1 час		
6.	Разучивания упражнения для развития координации: «Послушай, поверь и себя проверь».	1 час		
7.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Пирог».	1 час		
8.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «шаг на полупальцах и на пятках».	1 час		
9.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Паучина».	1 час		
10.	История танца	1 час		
11.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «легкий бег».	1 час		
12.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Шалды-балды».	1 час		
13.	Разучивание танца «Ковбой» и «Утята».	1 час		
14.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «лошадка».	1 час		
15.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Тюлень»	1 час		
16.	Артистизм в танце «Ковбой» и «Утята».	1 час		
17.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «подскоки».	1 час		
18.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Совушка, сова»	1 час		

19.	Разучивание танца «Тучка».	1 час		
20.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «верблюды».	1 час		
21.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «На носок».	1 час		
22.	Артистизм в танце «Тучка»	1 час		
23.	Разучивание танца «Неваляшка»	1 час		
24.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «гуси».	1 час		
25.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Шарик и Жучка».	1 час		
26.	Разучивание танца «Макарено».	1 час		
27.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «мячики».	1 час		
28.	Закрепление упражнений со стихами.	1 час		
29.	Разучивание танца «Новогодняя».	1 час		
30.	Упражнения для ориентации в пространстве. Разучивание по кругу, по диагонали, по линиям: «галоп».	1 час		
31.	Отработка артистизма над номерами: Ковбои, Тучка, Неваляшка, Утят, Макарено, Новогодняя.	1 час		
32.	Отработка исполнительская деятельность танцев: Ковбои, Тучка, Неваляшка, Утят, Макарено, Новогодняя.	1 час		
33.	Подготовка к итоговому занятию ритмики.	1 час		
34.	Подготовка к итоговому занятию по ритмики.	1 час		
35.	Итоговое занятие по ритмике.	1 час		
36.	Отработка исполнительская деятельность	1 час		
37.	Итоговое занятие постановочной работы.	1 час		
38.	Разучивания упражнения для развития координации: «Гладим и хлопаем».	1 час		
39.	Разучивание с детьми народных игр: «Золотые ворота» (хоровод, шаги);	1 час		
40.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Качели».	1 час		
41.	Разучивания упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	1 час		
42.	Разучивание с детьми народных игр: «Лавата» (группировка, на сообразительность);	1 час		
43.	Знакомство и выполнение упражнений со стихами: «Забияки».	1 час		
44.	Закрепление пройденного материала.	1 час		
45.	Разучивания упражнения для развития координации: на укрепление позвоночника;	1 час		
46.	Разучивание с детьми народных игр: «Дискотека».	1 час		
47.	Знакомство и выполнение игры с ускорением: «Карусель».	1 час		
48.	Закрепление пройденного материала.	1 час		
49.	Разучивание танца «Сон медведя»	1 час		

50.	Знакомство и выполнение игры с ускорением: «Арам-цам-цам».	1 час		
51.	Разучивание с детьми народных игр: «Куча-мала» (снятие эмоционального напряжения).	1 час		
52.	Знакомство и выполнение игры с ускорением: «Бабкины пляски»	1 час		
53.	Упражнения на растяжку.	1 час		
54.	Закрепление пройденного материала.	1 час		
55.	Артистизм в танце «Сон медведя»	1 час		
56.	Разучивания упражнения для развития координации: на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	1 час		
57.	Разучивание с детьми народных игр: «По дубочку постучим» (работа в парах, топы).	1 час		
58.	Повторение номера «Сон медведя»	1 час		
59.	Разучивания упражнения для развития координации: на укрепление и развитие ступней ног;	1 час		
60.	Закрепление пройденного материала.	1 час		
61.	Разучивание танца «Музыкальная шкатулка»	1 час		
62.	Упражнения на растяжку.	1 час		
63.	Знакомство и выполнение игры с ускорением: «Олень».	1 час		
64.	Повторение танца «Музыкальная шкатулка»	1 час		
65.	Разучивания упражнения для развития координации: на укрепление мышц плечевого пояса;	1 час		
66.	- Работа над танцевальными этюдами: «Носок – каблук».	1 час		
67.	Артистизм в танце «Музыкальная шкатулка»	1 час		
68.	Упражнения на растяжку.	1 час		
69.	- Работа над танцевальными этюдами: «Ойра-ойра».	1 час		
70.	Повторения танцев «Музыкальная шкатулка» и «Сон медведя»	1 час		
71.	Упражнения на координацию	1 час		
72.	- Работа над танцевальными этюдами: Хоровод «Колесо».	1 час		
73.	Артистизм в танце «Музыкальная шкатулка» и «Сон медведя»	1 час		
74.	Упражнения на растяжку.	1 час		
75.	- Работа над танцевальными этюдами: «Бесконечный галоп».	1 час		
76.	Отработка танцев «Музыкальная шкатулка» и «Сон медведя»	1 час		
77.	Упражнения на координацию	1 час		
78.	- Работа над танцевальными этюдами: «Аэробика для Бобика»	1 час		
79.	Артистизм в танце «Музыкальная шкатулка» и «Сон медведя»	1 час		
80.	Упражнения на растяжку.	1 час		
81.	Подготовка сценического номера.	1 час		
82.	Разучивание танца «Цыплята»	1 час		
83.	Упражнения на растяжку.	1 час		
84.	Подготовка сценического номера.	1 час		
85.	Упражнения на координацию	1 час		
86.	Подготовка сценического номера.	1 час		
87.	Подготовка сценического номера.	1 час		
88.	Закрепление пройденного материала на координацию	1 час		
89.	Отработка танцевальных постановок.	1 час		

90.	Закрепление пройденного материала на координацию	1 час		
91.	Подготовка к итоговому занятию ритмики.	1 час		
92.	Подготовка к итоговому занятию по ритмики.	1 час		
93.	Итоговое занятие по ритмике.	1 час		
94.	Отработка исполнительская деятельность	1 час		
95.	Итоговое занятие постановочной работы.	1 час		
	ИТОГО:	96 часов		

Студия (2 год обучения) 144 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки	Корректировка
1.	Вводное занятие (теория/практика): - знакомство с планом работы (цели, задачи курса, перспективы деятельности по программе); - инструктаж по технике безопасности и безопасному поведению; - игровой тренинг (игры на взаимодействие и знакомство).	1 час		
2.	Знакомства с детским танцем	1 час		
3.	Изучения ритма и счета в танце	1 час		
4.	Проучивание ритмических движений на середине зала	1 час		
5.	Разучивание с детьми поклона, ритмической разминки на середине класса	1 час		
6.	Изучения танца «Это лето»	1 час		
7.	Отработка танца «Это лето»	1 час		
8.	Работа над артистизмом в номере «Это лето»	1 час		
9.	Разучивание ритмические движения на стихи: «Пирог»	1 час		
10.	Знакомство с классом. Вводное занятие. Разучивание вход в класс (марш, поклон). Разучивание постановки корпуса, положение рук на поясе. Разминка на середине класса. Галоп боковой.	1 час		
11.	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение сохранение и укрепление здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энерго- затраты при физических нагрузках.	1 час		
12.	Отработка танца «Это лето»	1 час		
13.	Разучивание ритмические движения на стихи: «Паучина»	1 час		
14.	Проучивание первой, второй позиции ног. Проучивание подготовительного положения рук; первой позиции; третьей позиции..	1 час		
15.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов	1 час		
16.	Отработка танца «Это лето»	1 час		
17.	Повторение пройденного материала	1 час		
18.	Постановка корпуса по первой, второй позициям ног.	1 час		

	Demiplie по первой, второй позиции ног лицом к палке на 2 такта 4/4 каждое			
19.	История развития гимнастики на международной арене.и в России.	1 час		
20.	Работа над артистизмов в номере	1 час		
21.	Игры с ускорением: «Карусель»,	1 час		
22.	Проучивание Battementtendujete-в сторону, назад, вперед.	1 час		
23.	Знакомства с понятием «строй», «шеренга», «колонна», «ряд».	1 час		
24.	Закрепление пройденного материала	1 час		
25.	Игры с ускорением: «Арам-цам-цам».	1 час		
26.	Разучивание прыжка Tempslevesaute.лицом к станку.	1 час		
27.	Знакомства с понятием «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	1 час		
28.	Разучить танца «Раз ладошка»	1 час		
29.	Упражнения для ориентации в пространстве.Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям: подскоки с работой рук, «лошадки», «галоп», прыжки с поджатыми ногами.	1 час		
30.	Battementtendujete-крестом из первой позиции.	1 час		
31.	Знакомства с предварительной и исполнительной команды; повороты направо, налево, кругом, полуоборота; расчет.	1 час		
32.	Работа над артистизмов танце «Раз ладошка»	1 час		
33.	Упражнения для ориентации в пространстве по кругу, по диагонали, по линиям: «гусеницы», «водомерки», «бег четвероногих».	1 час		
34.	Проучивание Releve лицом к станку	1 час		
35.	Знакомства построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.	1 час		
36.	Отработка танца «Раз ладошка»	1 час		
37.	Игры народные: «Золотые ворота»	1 час		
38.	Проучивание Battement tendu pour li pied.	1 час		
39.	Знакомства с движение строевым и походным шагом; обозначение шага на месте и в движении; с движением вперед обозначение шага на месте, остановка.	1 час		
40.	Разучить танец «Гномики»	1 час		
41.	Разучивание танцевальные этюды: «Ойра-ойра»	1 час		
42.	Закрепление пройденного материала	1 час		
43.	Упражнение для развития амплитуды и гибкости: - Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным направлением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой).	1 час		
44.	Отработка артистизма в танце «Гномики»	1 час		
45.	Повторение танцевальные этюды: «Ойра-ойра»	1 час		
46.	Подготовительные port de bras	1 час		
47.	Наклоны назад мост на обеих ногах.	1 час		
48.	Закрепление пройденного материала	1 час		
49.	Разучивание танцевальные этюды: «Бесконечный галоп»	1 час		
50.	Разучивание первое portdebras на середине зала.	1 час		
51.	Разучивания танца «Новогодние плясовые»	1 час		
52.	Отработка танца «Новогодние плясовые»	1 час		

53.	Закрепление пройденного материала по ритмике.	1 час		
54.	Закрепление пройденного материала по классическому танцу.	1 час		
55.	Закрепление пройденного материала по гимнастике.	1 час		
56.	Отработка всех проученных танцев	1 час		
57.	Отработка артистизма в танцах	1 час		
58.	Подготовка к открытому уроку по ритмике	1 час		
59.	Открытый урок по ритмике	1 час		
60.	Подготовка к открытому уроку по классическому танцу	1 час		
61.	Открытый урок по классическому танцу	1 час		
62.	Подготовка к открытому уроку по акробатике	1 час		
63.	Открытый урок по акробатике	1 час		
64.	Новогодний концерт	1 час		
65.	Вводное занятие.	1 час		
66.	Повторение танцевальные этюды: «Бесконечный галоп»	1 час		
67.	Подготовка к paschappe.	1 час		
68.	Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.	1 час		
69.	Разучивание упражнения для развития координации: «Гладим и хлопаем»	1 час		
70.	Проучивание подготовительного положения рук позднее второй позиции.	1 час		
71.	Постановка танца «Грибной переполох»	1 час		
72.	Разучивание шпагата с различными вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.	1 час		
73.	Разучить ритмические движения на стихи: «Веселый оркестр»	1 час		
74.	Понятие en dehoirs en dedan.	1 час		
75.	Отработка танца «Грибной переполох»	1 час		
76.	Разучивание поворотов в движении (налево, направо); перемена направления, захождение плечом;	1 час		
77.	Разучивание упражнения для развития координации: «Послушай, поверь и себя проверь»	1 час		
78.	Rondejambeparterre сначала по ¼ круга отдельно endehors и endedan с остановкой в первую позицию.	1 час		
79.	Отработка танца «Грибной переполох»	1 час		
80.	Наклоны назад мост на обеих ногах и на одной ноге.	1 час		
81.	Разучивание танцевальный этюд: «Кадриль»	1 час		
82.	Закрепление Ronddejambeparterre сначала по ¼ круга отдельно endehors и endedan с остановкой в первую позицию. Затем по точкам.	1 час		
83.	Работа над артистизмом танца «Грибной переполох»	1 час		
84.	Изучения границы площадки, углы, середина, центр; движение в обход.	1 час		
85.	Повторение танцевальный этюд: «Кадриль»	1 час		
86.	Положение ноги на coudepiéd спереди (обхват) и сзади.	1 час		
87.	Разучивание танец Невалюшка»	1 час		
88.	Разучивание движения бегом; переход с бега на шаг, с шага на бег;	1 час		
89.	Разучивание упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	1 час		
90.	Battementfrappe. Без акцента, только в сторону (во втором полугодии вперед и назад).	1 час		
91.	Отработка танца «Невалюшка»	1 час		
92.	Изучения границы площадки противходом налево,	1 час		

	направо; движение по диагонали, змейкой.			
93.	Разучивание упражнения на укрепление позвоночника	1 час		
94.	Разучивание Demiplié на середине зала по первой, второй, пятой позиции. Руки сначала в подготовительном положении,	1 час		
95.	Отработка танца «Грибной переполох»	1 час		
96.	Работа над артистизмом танца «Грибной переполох»	1 час		
97.	Закрепление пройденного материала	1 час		
98.	Концерт посвященный к 8 марта	1 час		
99.	Разучивание Demiplié на середине зала по первой, второй, пятой позиции. Руки во вторую позицию.	1 час		
100.	Закрепление пройденного материала по гимнастике	1 час		
101.	Разучивание танцевальный этюд: «Хлопушка»	1 час		
102.	Разучивание польки вперед, вокруг себя по третьей позиции.	1 час		
103.	Повторение пройденного материала	1 час		
104.	Разучить перестроение из колонны по одному, в несколько колонн с поворотом в движении.	1 час		
105.	Повторение танцевальный этюд: «Хлопушка»	1 час		
106.	Разучивание battement tendu из первой позиции на середине зала	1 час		
107.	Отработка танца «Неваляшка»	1 час		
108.	Разучить размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.	1 час		
109.	Разучивание упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	1 час		
110.	Подготовка к battement fondu в сторону	1 час		
111.	Разучивание танца «Веселый паровозик»	1 час		
112.	Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1 час		
113.	Разучивание упражнения на укрепление и развитие ступней ног	1 час		
114.	Проучивание пятой позиции ног	1 час		
115.	Отработка танца «Веселый паровозик»	1 час		
116.	Закрепление пройденного материала по гимнастике	1 час		
117.	Разучивание упражнения на растяжку.	1 час		
118.	Постановка корпуса по пятой позициям ног.	1 час		
119.	Отработка танца «Веселый паровозик»	1 час		
120.	Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами).	1 час		
121.	Закрепление пройденного материала	1 час		
122.	Разучивание танцевальных элементов: переменный шаг и вальсовая дорожка.	1 час		
123.	Работа над артистизмом танца «Веселый паровозик»	1 час		
124.	Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1 час		
125.	Разучивание танцевальный этюд: «Лягушонок»	1 час		
126.	Grand battement jeté, крестом-каждое направление отдельно.	1 час		
127.	Разучивание танца «Часики»	1 час		
128.	Разучивание бега в чередовании с остановками на носках.	1 час		

129.	Повторение танцевальный этюд: «Лягушонок»	1 час		
130.	Разучивание Releve на полу пальцы по первой позиции.	1 час		
131.	Отработка танца «Часики»	1 час		
132.	Закрепление пройденного материала по гимнастики	1 час		
133.	Закрепление пройденного материала по ритмики	1 час		
134.	Закрепление пройденного материала по классическому танцу	1 час		
135.	Отработка артистизма в танце «Часики»	1 час		
136.	Отработка артистизма во всех танцевальных номерах	1 час		
137.	Подготовка к открытому уроку по ритмике	1 час		
138.	Открытый урок по ритмике	1 час		
139.	Подготовка к открытому уроку по классическому танцу	1 час		
140.	Открытый урок по классическому танцу	1 час		
141.	Подготовка к открытому уроку по акробатике	1 час		
142.	Открытый урок по акробатике	1 час		
143.	Подготовка к отчетному концерту	1 час		
144.	Отчетный концерт	1 час		
	Итого:	144 часа		

Студия (3 год обучения) 144 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки	Корректировка
1.	Вводное занятие (теория/практика): - знакомство с планом работы (цели, задачи курса, перспективы деятельности по программе); - инструктаж по технике безопасности и безопасному поведению; - игровой тренинг (игры на взаимодействие и знакомство).	1 час		
2.	Вводное занятия по эстраднему танцу	1 часа		
3.	Разучивание с детьми поклона, ритмической разминки на середине класса	1 час		
4.	Работа над постановкой корпуса. Положение (collapse); расслабление (Relax).	1 час		
5.	Разучивание ритмические движения на стихи: «Два Кота»	1 час		
6.	Работа над постановкой корпуса освобождение «Release»; сжатие (Confraction); распространение (Reach).	1 час		
7.	Игры с ускорением: «Бабкины пляски»	1 час		
8.	Упражнения на изоляцию. Ключевые слова – акцентированное движение, импульс руководство, параллелизм. Темп развивается от медленного до быстрого. <u>1-я область</u> – это движение головы и торса.	1 час		
9.	Упражнения для ориентации в пространстве. Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям: подскоки с работой рук, «лошадки», «галоп», прыжки с поджатыми ногами.	1 час		
10.	Проучивание первой, второй, пятой позиции ног (пятую позицию - в конце года). Постановка корпуса по первой, второй, пятой позициям ног.	1 час		

11.	Упражнения на изоляцию: <u>2-я область</u> - голова и шея: а) повороты; б) наклоны; в) круг <u>3-я область</u> - плечевой пояс: а) подъем; б) опускание; в) крест; г) круг.	1 час		
12.	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение сохранение и укрепление здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энерго- затраты при физических нагрузках.	1 час		
13.	Упражнения для ориентации в пространстве по кругу, по диагонали, по линиям: «гусеницы», «водомерки», «бег четвероногих».	1 час		
14.	Разучить Demiplié по первой, второй, пятой, позиции ног лицом к палке на 2 такта 4/4 каждое.	1 час		
15.	Игры народные: «Ручеек»	1 час		
16.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов	1 час		
17.	Разучивание упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса	1 час		
18.	Проучить Battementtendu-проучивается сначала в сторону, затем назад и вперед. На 4 такта 2/4 каждый. Затем крестом из первой позиции.	1 час		
19.	Разучивание упражнения на укрепление позвоночника	1 час		
20.	История развития гимнастики на международной арене и в России. Достижения Российских спортсменов .	1 час		
21.	Игры народные: «Спец агенты»	1 час		
22.	Проучить Battementtendujete-в сторону, назад, вперед. Затем крестом из первой позиции.	1 час		
23.	Разучивание упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	1 час		
24.	Разучить упражнения без предмета: для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;	1 час		
25.	Разучивание упражнения на укрепление и развитие ступней ног	1 час		
26.	Проучить Battementtenducdemiplié крестом из первой позиции	1 час		
27.	Игры народные: «Куча-мала».	1 час		
28.	Разучить движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;	1 час		
29.	Закрепление пройденного материала по ритмики	1 час		
30.	Проучивание подготовительного положения рук; первой позиции; третьей позиции; позднее второй позиции. Подготовительные portdebras	1 час		
31.	Игры народные: «Дискотека»	1 час		
32.	Разучить круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные)	1 час		
33.	Разучивание танцевальный этюд: Хоровод «Колесо»	1 час		
34.	Проучитьпервое port de bras.	1 час		
35.	Закрепить пройденный материал по эстраднему танцу	1 час		
36.	Разучить упражнения для шеи и туловища: "Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением	1 час		

	темпа и амплитуды движений.			
37.	Повторение танцевальный этюд: Хоровод «Колесо»	1 час		
38.	Изучить Battementtendu pour li pied. Passeparterre.	1 час		
39.	Изучить ключевые слова – Bit, offbit, Swing. Ритмические упражнения хлопки в ладони; щелчки пальцами; акцентированные шаги.	1 час		
40.	Разучить сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера.	1 час		
41.	Подготовка сценического номера	1 час		
42.	Разучить прыжок лицом к станку: Tempslevesaute. Понятие en deliori en dedan.	1 час		
43.	Изучить ритмические упражнения удары стопой.	1 час		
44.	Разучить упражнения для ног: сгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед и в сторону (с опорой и без опоры).	1 час		
45.	Разучивание танцевальный этюд: «Зелененький вагончик»	1 час		
46.	Проучить Rondejambeparterre сначала по ¼ круга отдельно endeliors и endedan с остановкой в первую позицию. Затем по точкам.	1 час		
47.	Разучить все движения сочетаются и соединяются между собой в различных темпах и ритмических фигурах	1 час		
48.	Изучение и совершенствование техники элементов гимнастики и акробатики -мостик, березка	1 час		
49.	Повторение танцевальный этюд: «Зелененький вагончик»	1 час		
50.	Проучить положение ноги на couderpied спереди (обхват) и сзади.	1 час		
51.	Верхняя часть корпуса Tabletop «Стоя спина прямая и параллельна полу» - I вариант «Стоя на четырех лицом к полу» - II вариант «Стоя на руках и ногах спиной к полу»- III вариант	1 час		
52.	Изучение и совершенствование техники элементов гимнастики и акробатики кувьрки вперед, назад, кувьрки в упоры лежа, кувьрки с локтей, кувьрки в шпагат и др. разновидности	1 час		
53.	Подготовка сценического номера	1 час		
54.	Разучить Battementfrappe. Без акцента, только в сторону (во втором полугодии вперед и назад).	1 час		
55.	Подготовка сценического номера	1 час		
56.	Подготовка к открытому уроку по ритмике	1 час		
57.	Открытый урок по ритмике	1 час		
58.	Подготовка к открытому уроку по эстраднему танцу	1 час		
59.	Открытый урок по эстраднему танцу	1 час		
60.	Подготовка к открытому уроку по классическому танцу	1 час		
61.	Открытый урок по классическому танцу	1 час		
62.	Подготовка к открытому уроку по акробатике	1 час		
63.	Открытый урок по акробатике	1 час		
64.	Новогодний концерт	1 час		

65.	Вводное занятие.	1 час		
66.	Проучить положение ноги на coudepied условное (для battementfondu).	1 час		
67.	Разучить раскручивание от талии влево-вправо (Twist). Координация с движениями головы, таза, ног.	1 час		
68.	Разучить наклоны торса от талии на 90 градусов вперед – назад – стороны «Flatback»	1 час		
69.	Разучить пульсирующий наклон торса (Bounce). Волна (BodyRoll) вперед – в сторону – назад.	1 час		
70.	Проучивание ритмических движений на середине зала	1 час		
71.	Разучить изоляция таза и бедер в разных направлениях	1 час		
72.	Постановка танца «Праздничный торт»	1 час		
73.	Разучить движения рук (единых или изолирована верхняя часть предплечья, ладони, пальцы, кулаки).	1 час		
74.	Отработка танца «Праздничный торт»	1 час		
75.	Разучить позиции рук: нейтральное положение; «JazzHand»; «PressPosition».	1 час		
76.	Работа над артистизмов в номере «Праздничный торт»	1 час		
77.	Разучитьпозициирук: «High Position»; «V - Position»;«L - Position».	1 час		
78.	Отработка танца «Праздничный торт»	1 час		
79.	Разучить позиции рук: «1-2, 3, 4, 5, 6,7, 8 – позиции»; «Положение Египет».	1 час		
80.	Работа над артистизмов в номере «Праздничный торт»	1 час		
81.	Проучить подготовку к battementfondu в сторону вперед и назад.	1 час		
82.	Разучить сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа)	1 час		
83.	Разучить позиции ног: I - параллельная позиция; I – аут–позиция; I – ин-позиция; II – параллельная; II – аут-позиция; II – ин-позиция;	1 час		
84.	Постановка танца «Цветочная мозайка»	1 час		
85.	Проучить Relevelent на 45, в сторону, вперед, назад.	1 час		
86.	1 Изучение и совершенствование техники элементов гимнастики и акробатики кувьрки в упоры лежа	1 час		
87.	Разучить позиции ног: «открытая широкая позиция»; «III по аналогии с классической».	1 час		
88.	Отработка танца «Цветочная мозайка»	1 час		
89.	Проучить Grandbattementjete, крестом-каждое направление отдельно.	1 час		
90.	Изучение и совершенствование техники элементов гимнастики и акробатики кувьрки с локтей,	1 час		
91.	Разучить позиции ног: «IV – параллельная»; «IV – аут-позиция»; «V – параллельная»; «V – аут-позиция».	1 час		
92.	Проучить Relevelent на 90, в сторону, вперед, назад.	1 час		
93.	Разучить упражнение для развития амплитуды и гибкости: • Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным направлением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой).	1 час		
94.	Отработка танца «Цветочная мозайка»	1 час		
95.	Работа над артистизмов в номере «Цветочная мозайка»	1 час		
96.	Отработка танцев «Цветочная мозайка» и	1 час		

	«Праздничный торт»			
97.	Работа над артистизмов в номере «Цветочная мозайка» и «Праздничный торт»	1 час		
98.	Отработка танцев «Цветочная мозайка» и «Праздничный торт»	1 час		
99.	Подготовка к концерту	1 час		
100.	Концерт посвященный к 8 марта	1 час		
101.	Разучить подъемы ног в направлениях: Вперед (60 градусов); в сторону (40 градусов); Назад (15 градусов).	1 час		
102.	Постановка танца «Морские обитатели»	1 час		
103.	Проучить Releve с вытянутых ног и с demiplié по первой и второй позиции.	1 час		
104.	Разучить сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук.	1 час		
105.	Разучить подъем ноги к груди с согнутым коленом в направлении вперед, назад; подъем бедра вверх с согнутым коленом. Разворот в сторону поднятого колена.	1 час		
106.	Отработка танца «Морские обитатели»	1 час		
107.	Проучить перегибы корпуса в сторону и назад. Pasdebourge лицом к палке, на месте.	1 час		
108.	Разучить наклоны назад мост на обеих ногах, на одной ноге.	1 час		
109.	Броски ног от колена вперед – в сторону на 45 градусов (kick); с последующим шагом (kick step)	1 час		
110.	Работа над артистизмов в номере «Морские обитатели»	1 час		
111.	Проучить Pasdebourgesimplлицомкпалке.	1 час		
112.	Разучить кувьрки в шпагат и др. разновидности.	1 час		
113.	Проучить махи ноги на 90 градусов по джазовому квадрату (switch sazz square)	1 час		
114.	Отработка танца «Морские обитатели»	1 час		
115.	Проучить Demiplié по первой, второй, пятой позиции. Руки сначала в подготовительном положение, затем на вторую позицию на середине зала.	1 час		
116.	Разучить махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.	1 час		
117.	Выучить комбинацию на все положения рук	1 час		
118.	Постановка танца «Ягодный десерт»	1 час		
119.	Проучить Battementendu из первой позиции на середине зала.	1 час		
120.	Разучить шпагат, шпагат с различными вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.	1 час		
121.	Выучить комбинацию на расслабление	1 час		
122.	Отработка танца «Ягодный десерт»	1 час		
123.	Проучивание Grandplié по первой, второй, пятой позиции на 4 такта 4/4 каждое.	1 час		
124.	Разучить поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удерживание в различных положениях (вперед, в сторону и назад).	1 час		
125.	Выучить комбинацию на изоляцию	1 час		

126.	Работа над артистизмов в номере «Ягодный десерт»	1 час		
127.	Проучить подготовку к rasechappe. Releve на полу пальцы по первой позиции.	1 час		
128.	Разучить движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.	1 час		
129.	Закрепить пройденный материал по эстраднему танцу	1 час		
130.	Работа над артистизмов в номере «Ягодный десерт»	1 час		
131.	Проучить Demigond de jambe par terreпоточкам.	1 час		
132.	Закрепление пройденного материала по акробатике	1 час		
133.	Закрепить пройденный материал по эстраднему танцу	1 час		
134.	Работа над артистизмов в номере «Ягодный десерт» и «Морские обитатели»	1 час		
135.	Отработка танцев «Ягодный десерт» и «Морские обитатели»	1 час		
136.	Закрепление пройденного материала	1 час		
137.	Подготовка к открытому уроку по эстраднему танцу	1 час		
138.	Открытый урок по эстраднему танцу	1 час		
139.	Подготовка к открытому уроку по классическому танцу	1 час		
140.	Открытый урок по классическому танцу	1 час		
141.	Подготовка к открытому уроку по акробатике	1 час		
142.	Открытый урок по акробатике	1 час		
143.	Подготовка к отчетному концерту	1 час		
144.	Отчетный концерт	1 час		
	Итого:	144 часа		

Коллектив (4 год обучения) 144 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки	Корректировка
1.	Вводное занятия по эстраднему танцу	1 час		
2.	Разучить соединительные шаги и мультипликация: приставной шаг в сторону (Chasse).	1 часа		
3.	Разучить соединительные шаги и мультипликация: Шаг по II позиции на согнутых коленях (FlatStep).	1 час		
4.	Разучить соединительные шаги и мультипликация: дубль шаг с пятки на всю стопу (TapStep).	1 час		
5.	Разучить соединительные шаги и мультипликация: дубль шаг с работой бедра (Hipjazzwalk).	1 час		
6.	Проучивается пятая позиция ног. Grandplie по первой, второй, пятой позиции.	1 час		
7.	Общая физическая подготовка висах (подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, в висе).	1 час		
8.	Разучить джазовые перемещения: повороты стоп по II позиции на согнутых коленях. Переступание стоп с подушечки на пятки в направлении наружу – вовнутрь.	1 час		
9.	Разучить прыжки на месте и в повороте на 1/4 часть круга.	1 час		
10.	Battementendu с demiplie по пятой позиции без перехода и с переходом. Tempsrelevarterre.	1 час		
11.	Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.	1 час		

12.	Разучить поворот в 3 шага вправо-влево (ThreeStepTurn)	1 час		
13.	Разучить джазовые перемещения из стороны в сторону, колено опорой ноги сгибается. Тройной бегущий шаг.	1 час		
14.	Разучить прыжки Tempsliesaite первой, второй, пятой позиции; Pasechappe на вторую позицию.	1 час		
15.	Упражнения на формировании осанки (ходьба с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на стенке, гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 - 360.	1 час		
16.	Разучить маленькие прыжки с 1 ноги на эту же ногу (StepHop).	1 час		
17.	Повторить пройденный материал в эстрадном танце.	1 час		
18.	Battementtendu, из первой и пятой позиций, с demiplie, с demiplie по второй позиции с переходом и без.	1 час		
19.	Разучить стойки на руках, спичаг в стойку на руках.	1 час		
20.	Разучить поворот шагами с подскоком (StepHopTurn).	1 час		
21.	Разучить поворот шагами с подскоком (StepHopTurn)	1 час		
22.	Battementtendupourlipe с двойным опусканием пятки. Battementtendujete из пятой позиции.	1 час		
23.	Общая физическая подготовка: дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.	1 час		
24.	Разучить упражнения в пространстве на четырех. Раскачивание, стоя на коленях.	1 час		
25.	Разучить упражнения в пространстве: «Работа головы, ног, корпуса, лежа на животе».	1 час		
26.	РазучиваниеBattementtendujetec demi plie. Battementtendujete с piaue.	1 час		
27.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	1 час		
28.	Разучить танцевальную комбинацию на середине«Plie».	1 час		
29.	Постановка танца .«Научится дышать счастьем»	1 час		
30.	Rond de jambe par terre слитнобезфиксацииточек.	1 час		
31.	Разучить колесо, колесо с локтей, колесо в упор лежа, с одной руки.	1 час		
32.	Разучить переходы из положения стоя на одно или оба колена.	1 час		
33.	Отработка танца .«Научится дышать счастьем»	1 час		
34.	Battementfondu носком в пол; Battementfrappe носком в пол.	1 час		
35.	Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.	1 час		
36.	Разучить маленький подскок (Hop) и скачок «Гарцевание лошади».	1 час		
37.	Работа над артистизмами в номере «Научится дышать счастьем»	1 час		
38.	Battementtendu, из первой и второй позиции, с demiplie в сторону. Tempsreleveparterre.	1 час		
39.	Разучивание разных мостов и шпагатов.	1 час		
40.	Разучить танцевальную комбинацию на	1 час		

	середине« Battemant tendu»			
41.	Постановка танца «Марафонцы»	1 час		
42.	Battementfrappe носком в пол только в сторону. Rondejambeparterre по точкам.	1 час		
43.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств: Пружинный шаг (10 - 15с.), пружинный бег (20 - 45с.).	1 час		
44.	Разучить перекат с живота на спину и наоборот. Из положения «стоя на коленях» в положение «лежа на животе».	1 час		
45.	Отработка танца «Марафонцы»	1 час		
46.	Pasassemble (сначала у палки, в сторону). Pasglissade.	1 час		
47.	Разучить круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе.	1 час		
48.	Повторить пройденный материал в эстрадном танце.	1 час		
49.	Работа над артистизмами в номере «Марафонцы»	1 час		
50.	Постановка номера «Жгучая сладость»	1 час		
51.	Отработка танца «Жгучая сладость»	1 час		
52.	Разучить поворот накрест - в сторону (Outsideturn). Осевой поворот вправо-влево (Pivotturn).	1 час		
53.	Работа над артистизмами в номере «Жгучая сладость»	1 час		
54.	Battementfondu носком в пол крестом. Relevelent-крестом.	1 час		
55.	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств: приседание с отягощением, поднимание на носки .	1 час		
56.	Разучить перекаты из положения «сидя на корточках» через спину в положение «стоя на 1 колене».	1 час		
57.	Отработка номеров «Жгучая сладость»; «Марафонцы»; «Научится дышать счастьем».	1 час		
58.	Petitbattement равномерно, без акцента.	1 час		
59.	Разучить разные виды стойки.	1 час		
60.	Повторить пройденный материал в эстрадном танце.	1 час		
61.	Работа над артистизмами в номерах «Жгучая сладость»; «Марафонцы»; «Научится дышать счастьем».	1 час		
62.	Подготовка к открытому уроку по эстраднему танцу	1 час		
63.	Открытый урок по эстраднему танцу	1 час		
64.	Подготовка к открытому уроку по классическому танцу	1 час		
65.	Открытый урок по классическому танцу	1 час		
66.	Подготовка к открытому уроку по акробатике	1 час		
67.	Новогодний концерт	1 час		
68.	Открытый урок по акробатике	1 час		
69.	Знакомство с предметом. Вводная беседа «История возникновения джаза, танец «афро-джаз».	1 час		
70.	Постановка танца «Игра с тенью»	1 час		
71.	Разучить движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Виды plie. Основные положения рук и позиций ног в джаз-модерне.	1 час		
72.	Отработка танца «Игра с тенью»	1 час		
73.	Термин «Изоляция». Простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, рук и ног. Термин «Координация». Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция. Термин «Кросс». Техника передвижения в пространстве шагами примитива.	1 час		

74.	Работа над артистизмами в номере «Игра с тенью»	1 час		
75.	Техника исполнения движения roll-down и roll-ar вперед и в сторону.	1 час		
76.	Отработка танца «Игра с тенью»	1 час		
77.	Изучение движения Flatback. «Четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги.	1 час		
78.	Работа над артистизмами в номере «Игра с тенью»	1 час		
79.	Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).	1 час		
80.	Постановка танца «Мне бы в небо»	1 час		
81.	Повторение движений и комбинаций.	1 час		
82.	Движения грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону, с акцентом вправо или влево. Изоляция ног. Движения по параллельным и выворотным позициям, исполнение комбинации по квадрату.	1 час		
83.	Demironddejambe на 45, только до стороны endeliors и endedan. Relevelent на 90-крестом.	1 час		
84.	Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживают партнером.	1 час		
85.	Движения contraction и release. Техника исполнения движений contraction и release. Понятие взаимосвязи движения и дыхания.	1 час		
86.	Отработка танца «Мне бы в небо»	1 час		
87.	Develope. Grand battement jete-крестом.	1 час		
88.	Работа над равновесием.	1 час		
89.	Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум.	1 час		
90.	Работа над артистизмами в номере «Мне бы в небо»	1 час		
91.	Sissonneesimpl у палки.	1 час		
92.	Поднимание туловища до прямого угла в седе и др.	1 час		
93.	Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием пыжков. Шаги примитива в быстром темпе	1 час		
94.	Подготовкак rond de jambe en l'air.	1 час		
95.	Освоение разных упоров.	1 час		
96.	Отработка танца «Мне бы в небо»	1 час		
97.	Подготовка к концерту	1 час		
98.	Концерт посвященный к 8 марта	1 час		
99.	Упражнения стрейчинг-характера с элементами йоги. Переход из одного уровня в другой и т.д.	1 час		
100.	Rond de jambe par terгена demi plie поточкам	1 час		
101.	Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).	1 час		
102.	Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти. Беседа: «История развитие джаз-танца: стили и ведущие	1 час		

	хореографы XX века».			
103.	Подъем одного и двух плеч вверх-вниз, вперед-назад. Twist и шейк плеч.	1 час		
104.	Releve на полупальцах по пятой позиции у палки.	1 час		
105.	Удерживание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.	1 час		
106.	Движения грудной клеткой вправо-влево, вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения).	1 час		
107.	Постановка танца «Однажды в музее»	1 час		
108.	Подготовка и сами полуповороты по пятой позиции у палки и на середине с переменной ног.	1 час		
109.	Разучить рондат, переворот вперед, назад.	1 час		
110.	Исполнение простых комбинаций, которые задействуют движения головы и плеч, с передвижениями по заданной педагогом схеме. Комбинации, развивающие координацию с передвижением по заданному рисунку (вперед-назад, вправо-влево, по квадрату).	1 час		
111.	Отработка танца «Однажды в музее»	1 час		
112.	Начало проучивания epareusementeffassee, croisee и маленьких поз effassee и croisee.	1 час		
113.	Общая физическая подготовка	1 час		
114.	Движения бедрами из стороны в сторону, вперед-назад. Hiplift (подъем бедра вверх).	1 час		
115.	Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения). Twist торса.	1 час		
116.	Grandbattementjete вперед и в сторону; во втором полугодии назад.	1 час		
117.	Разучить прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега.	1 час		
118.	Изучение простейших комбинаций в стиле «афро-джаз». Свободная импровизация воспитанников под музыку в стиле «афро».	1 час		
119.	Повторение движений и комбинаций, разученных. Зрительская практика: просмотр выступлений детских хореографических коллективов.	1 час		
120.	Releve по первой, второй, пятой позиции отдельно и включать в комбинации.	1 час		
121.	Разучить разные полу перевороты.	1 час		
122.	Изучение pasdebourge сначала на середине зала, потом в продвижении по диагонали. Изучение «хлопушек» в стиле «афро».	1 час		
123.	Работа над артистизмами в номере «Однажды в музее»	1 час		
124.	Tempslieparterreendehors и endedans во втором полугодии или в конце года.	1 час		
125.	Разучивание разные перекаты.	1 час		
126.	Повороты на двух ногах, начинающиеся с demiplie и заканчивающиеся на полупальцах. Повороты на одной ноге с passé	1 час		
127.	Отработка танца «Однажды в музее»	1 час		
128.	Pas de bourresimpl-en dehors en dedans.	1 час		
129.	Встряхивание расслабленными ногами, различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).	1 час		
130.	Упражнениядляпозвоночника: twistторса, rolldownиrollup, plie, releve, battementstendus,	1 час		

	flatback. Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» в сочетании с хлопушками (последовательное перемещение из уровня в уровень). Соединение разученных движений и связующих шагов в простейшие комбинации по заданной схеме в стиле афро-джаза.			
131.	Работа над артистизмами в номере «Однажды в музее»	1 час		
132.	Sissonneeferme, у палки, в сторону.	1 час		
133.	Разучивание разные кувьрки	1 час		
134.	Работа над комбинациями, основанными на вращениях, передвижениях в пространстве по заданной схеме со сменой уровней.	1 час		
135.	Работа над артистизмами в номерах «Игра с тенью»; «Однажды в музее»; «А мне бы в небо».	1 час		
136.	Отработка номеров «Игра с тенью»; «Однажды в музее»; «А мне бы в небо».	1 час		
137.	Подготовка к открытому уроку по современному танцу	1 час		
138.	Открытый урок по современному танцу	1 час		
139.	Подготовка к открытому уроку по классическому танцу	1 час		
140.	Открытый урок по классическому танцу	1 час		
141.	Подготовка к открытому уроку по акробатике	1 час		
142.	Открытый урок по акробатике	1 час		
143.	Подготовка к отчетному концерту	1 час		
144.	Отчетный концерт	1 час		
	Итого:	144 часа		

Коллектив (5 год обучения) 144 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки	Корректировка
1.	Вводное занятия по эстраднему танцу	1 час		
2.	Разучить специальные упражнения на изоляцию с использованием различных уровней: волна в положении стоя.	1 часа		
3.	Разучить упражнения «на шарнирах» - переход из положения «стоя» в «стоя на коленях»	1 час		
4.	Разучить специальные шаги и перемещения на «коленях», «ползание на животе», «ходы на четырех», «перемещение на ягодичах».	1 час		
5.	Упражнение в положении «Swastika» - «Подняться с приема импульса на колени» (PelvisLift).	1 час		
6.	Джазовые падения (Fall). Первоначально делаются с партнером. Из положения «стоя» в положение «на спину».	1 час		
7.	Разучивание прыжка JazzLeap (большой прыжок с 1 ноги на другую).	1 час		
8.	Упражнение в положении «Swastika» - «Поворот на ягодичах».	1 час		
9.	Постановка танца «Большой улов»	1 час		
10.	Разучить Grandplie по пятой позиции и Battementtendu во всех малых позах.	1 час		

11.	«Падения на живот»: Из положения стоя с помощью рук вперед-вниз; скручивание назад с опорой на ладони; из положения стоя назад в положение стойка на лопатках с помощью рук и поворота корпуса на живот.	1 час		
12.	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение сохранение и укрепление здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энерго- затраты при физических нагрузках.	1 час		
13.	Отработка номера «Большой улов»	1 час		
14.	Разучить Demi и grandplie по пятой позиции и позы ecarte носком в пол.	1 час		
15.	Упражнения на координацию головы, рук при исполнении различных видов прыжков. «JazzPirouette» на п\п и согнутых коленях.	1 час		
16.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов	1 час		
17.	Работа над артистизмами в номере «Большой улов»	1 час		
18.	Разучить Assemble вперед и назад. Pasjeteenface (сначала у палки).	1 час		
19.	Разучить шаги и перемещения на «коленях», «ползание на животе», «ходы на четырех», «перемещение на ягодицах».	1 час		
20.	История развития гимнастики на международной арене. и в России.	1 час		
21.	Отработка номера «Большой улов»	1 час		
22.	Разучить Battementtendujete во всех малых позах.	1 час		
23.	Упражнение в положении “Swastika” -Переворот на спине из положения свастика.	1 час		
24.	Упражнение для развития амплитуды и гибкости: - Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным направлением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой).	1 час		
25.	Работа над артистизмами в номере «Большой улов»	1 час		
26.	Разучить упражнение у станка Battementtendujetebaleusuar.	1 час		
27.	«Вертеться то в 1 то в другую сторону» (SwastikaTwis)	1 час		
28.	Разучить вертикальные махи, либелы, туры в вертикальные.	1 час		
29.	Постановка танца «История шкатулки»	1 час		
30.	Разучить упражнение у станка Petitbattement с акцентом.	1 час		
31.	Упражнения на координацию головы, рук при исполнении различных видов прыжков Pencilturn.	1 час		
32.	Прыжки из глубокого приседа.	1 час		
33.	Отработка танца «История шкатулки»	1 час		
34.	Разучить на середине зала Battementtendu (в мален. и больших позах , pliesoutenuenfase в мален. позах).	1 час		
35.	Разучивание прыжков JazzJamp (большой прыжок с 2 ног на 2).	1 час		
36.	Разучить перевороты назад.	1 час		
37.	Работа над артистизмами в номере «История шкатулки»	1 час		
38.	Разучить прыжокPasglissade (без перемены ног и с переменной).	1 час		

39.	Вращение корпуса с фиксацией уровня» (SwastikaRotation).	1 час		
40.	Специальная физическая подготовка.	1 час		
41.	Постановка танца «Круговорот рождения»	1 час		
42.	Разучить прыжок Tempslevesoute по пятой позиции.	1 час		
43.	Разучивания прыжка Jazzassemble (собранный большой прыжок с 1 ноги на 2).	1 час		
44.	Разучить перевороты вперед	1 час		
45.	Упражнения на координацию головы, рук при исполнении различных видов прыжков в полу вращения в воздухе.	1 час		
46.	Разучить у станка Flik спереди и сзади на всей стопе и полу пальцах. Pascoure на всей стопе и полу пальцах.	1 час		
47.	Упражнения на координацию головы, рук при исполнении различных видов прыжков воздушный тур со свингом в корпусе.	1 час		
48.	Разучить прыжки-страдл, группировка в шпагат.	1 час		
49.	Разучивание комбинации на середине Plie.	1 час		
50.	Разучивания на середине залаBattementtendujete (крестом enfase, с riques, в маленьких и больших позах).	1 час		
51.	Разучивание комбинации на середине Battemant tendu.	1 час		
52.	Разучить прыжок с поворотом на 360,540,720 в шпагат.	1 час		
53.	Отработка танца «Круговорот рождения»	1 час		
54.	Разучивания на середине залаBattementfondu в мал.позы носком в пол, во второй половине на 45.	1 час		
55.	Разучивание комбинации на середине Battemant tendu jete.	1 час		
56.	Разучить прыжок шагом, перекидные в шпагат и др.	1 час		
57.	Разучитьпрыжок Chanjement de pied в epaulement.	1 час		
58.	Разучивание комбинации на середине Battemant fondu.	1 час		
59.	Выучить венсон.	1 час		
60.	Разучивание комбинации на середине Rond de jamb par terre.	1 час		
61.	Работа над артистизмами в номере «Круговорот рождения»	1 час		
62.	Подготовка к открытому уроку по эстраднему танцу	1 час		
63.	Открытый урок по эстраднему танцу	1 час		
64.	Подготовка к открытому уроку по классическому танцу	1 час		
65.	Открытый урок по классическому танцу	1 час		
66.	Подготовка к открытому уроку по акробатике	1 час		
67.	Открытый урок по акробатике	1 час		
68.	Новогодний концерт	1 час		
69.	Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Беседа: «Основы бытового этикета».	1 час		
70.	Движения изолированных центров и техника их исполнения: головой - наклоны, повороты по схемам «крест», «квадрат», «круг», «sundari-крест», «sundari-квадрат», «sundari-круг»; плечами - вверх-вниз, из стороны-в сторону, twist, шейк по схемам; грудной клеткой - из стороны-в сторону, вперед-назад, подъем и опускание (по схемам, заданным педагогом); пелвис - вперед-назад, из стороны-в сторону, hiplift, shimmi, jellyroll (по схемам, заданным педагогом). Виды движений руками: повторение позиций, А-Б-В-	1 час		

	положений, V-положение. Движения ногами: повторение позиций, plie, battements tendus, battements tendus jetes, grand battements jetes, adagio, kick на 45°, 90°.			
71.	Движения, развивающие координацию: одновременное движение 3-х центров тела (например, рукой, головой, пелвисом); движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой). «Мультипликация»: движения головой, плечами, руками, пелвиса, ногами, связанные с увеличением танцевального акцента	1 час		
72.	Комбинации в стиле афро, состоящие из следующих элементов: движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг; движения руками (по схеме, заданной педагогом); мультиплицированные шаги из стороны в сторону со спиральным движением бедра или вперед-назад.	1 час		
73.	«Знакомство с лучшими выпускниками студии прошлых лет». Чаепитие в кругу друзей (старшие воспитанники за чашкой чая рассказывают интересные истории, случившиеся с ними в поездках и на концертах, на отдыхе...)	1 час		
74.	Движения, развивающие координацию: движения, развивающие разноритмическую координацию двух центров: голова и руки, грудная клетка и шаги по «квадрату», «крестом», из стороны в сторону; бедра и руки, ноги и пелвис; мультиплицированные движения (с увеличением акцента) грудной клеткой, пелвиса во время передвижения.	1 час		
75.	Повороты на различных уровнях, со сменой уровня во время поворота, например: комбинация: plie, падение на бедро, пережат по полу на бедрах, вырасти и исполнить shaiennes до конца музыкальной фразы; смена уровней при вращении на месте; пережаты на спине; комбинация: toursshainnes на полупальцах, на demiplie и закончить поворотом; штопорные повороты (исполнение вращения на месте, постепенно сгибая колени опускаться вниз и, наоборот, поднимаясь вверх).	1 час		
76.	Комбинации, развивающие гибкость позвоночника и сочетающие: «твисты», «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на двух ногах, на одной ноге.	1 час		
77.	Постановка танца «Хранитель времени»	1 час		
78.	Самостоятельно выполняемые воспитанниками задания по темам: зависимый рисунок, движение в плоскостях; сочетание движения с символом, со звуком, с музыкой.	1 час		
79.	Разучить у станка Demironddejambe на 45 (во втором полугодии на полу пальцах).	1 час		
80.	Отработка танца «Хранитель времени»	1 час		
81.	Выучить движение крокодил	1 час		
82.	Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти. Беседа: «Пластика тела как основа импровизации».	1 час		
83.	Разучить у станка Battementfondu на полу пальцах и Battementsoutenu носком в пол и на 45.	1 час		

84.	Работа над артистизмами в номере «Хранитель времени»	1 час		
85.	Выучить движение сальто.	1 час		
86.	Комбинации в стиле джаз-модерн, сочетающие движения руками, головой, передвижения по схемам, повороты, вращения, наклоны корпусом, contraction, release.	1 час		
87.	Разучить на середине зала Battementfrappe носком в пол, на30 и oublebattementfrappe только в сторону и носком в пол.	1 час		
88.	Отработать стойку на руках, спичаг в стойку на руках.	1 час		
89.	Акробатические элементы: комбинация из небольших прыжков, исполнение переворота на одной руке.	1 час		
90.	Разучить сначала у палки Pascharre на вторую и четвертую позицию, а также с окончанием на одну ногу.	1 час		
91.	Акробатические элементы: комбинация из шпагатов, стойки на руках, перевороты с зависанием в шпагат.	1 час		
92.	Отработать рондат.	1 час		
93.	Лабильные вращения: повороты с брошенным корпусом; с наклоном корпуса в каком-либо направлении; повороты, заканчивающиеся падением на колени, бедро, на руки; поворот со сброшенным корпусом с постепенным переходом в стабильное вращение.	1 час		
94.	Отработка танца «Хранитель времени»	1 час		
95.	Работа над артистизмами в номере «Хранитель времени»	1 час		
96.	Отработка номеров «Хранитель времени»; «Большой улов»; «Круговорот рождения»; «История шкатулки»	1 час		
97.	Работа над артистизмом в номерах «Хранитель времени»; «Большой улов»; «Круговорот рождения»; «История шкатулки»	1 час		
98.	Концерт посвященный к 8 марта	1 час		
99.	Комбинации с разученными движениями.	1 час		
100.	РазучитьBattementfrappe на полупальцах; Battementdublfrappe (крестом) сначала носком в пол.	1 час		
101.	Комбинации в стиле нью-фолк.	1 час		
102.	Отработать переворот вперед, назад.	1 час		
103.	Постановка номера «Зимние узоры»	1 час		
104.	РазучитьPetitbattement-равномерно. Relevelentна 45 enface.	1 час		
105.	Комбинации в стиле джаз-модерн.	1 час		
106.	Отработка выхода на носках.	1 час		
107.	Отработка номера «Зимние узоры»	1 час		
108.	Разучить прыжок Sissonneeouvert в пол и Pasdechat.	1 час		
109.	Комбинации – импровизация на основе изученного материала.	1 час		
110.	Работа в парах	1 час		
111.	Работа над артистизмами в номере «Зимние узоры»	1 час		
112.	Разучить Tempsreleve на 45 (preparation к ronddejambe), на целой стопе и полу пальцах	1 час		
113.	Беседа:«Как появился Международный день танца?» Участие воспитанников в студийном конкурсе «Сам себе хореограф» (по желанию).	1 час		
114.	Отработка поддержки	1 час		

115.	Отработка номера «Зимние узоры»	1 час		
116.	Разучить Relevelent на 45 enface и первый, второй, третий arabesques, четвертый.	1 час		
117.	Составление и отработка комбинаций предоставленную «фолк».	1 час		
118.	Изучение и совершенствование техники элементов гимнастики и акробатики	1 час		
119.	Работа над артистизмами в номере «Зимние узоры»	1 час		
120.	Разучить прыжки Sissonneeferme во всех направлениях в позах и Sissonnee сценический в первый и второй arabesques	1 час		
121.	Составление и отработка комбинаций предоставленную «стрит-джаз».	1 час		
122.	Постановка номера «Времена года»	1 час		
123.	Отработка номера «Времена года»	1 час		
124.	Разучить Developperasse en face и Grand battement jete en face в позах.	1 час		
125.	Составление и отработка комбинаций предоставленную «джаз-модерн».	1 час		
126.	Специальная физическая подготовка	1 час		
127.	Работа над артистизмами в номере «Времена года»	1 час		
128.	Разучить Tempslie с перегибом корпуса и Releve по пятой позиции на croise и effasse.	1 час		
129.	Составление и отработка комбинаций предоставленную «блюз».	1 час		
130.	Отработка упоров, стойки, равновесия .	1 час		
131.	Работа над артистизмами в номере «Времена года»	1 час		
132.	Разучить позы attitudes и назад во второй половине и Pas вальс (сценическая форма).	1 час		
133.	Составление и отработка комбинаций предоставленную «классический джаз».	1 час		
134.	Отработка поддержки в паре.	1 час		
135.	Отработка номеров «Хранитель времени»; «Большой улов»; «Круговорот рождения»; «История шкатулки»; «Времена года»; «Зимние узоры».	1 час		
136.	Работа над артистизмом в номерах «Хранитель времени»; «Большой улов»; «Круговорот рождения»; «История шкатулки»; «Времена года»; «Зимние узоры».	1 час		
137.	Подготовка к открытому уроку по современному танцу	1 час		
138.	Открытый урок по современному танцу	1 час		
139.	Подготовка к открытому уроку по классическому танцу	1 час		
140.	Открытый урок по классическому танцу	1 час		
141.	Подготовка к открытому уроку по акробатике	1 час		
142.	Открытый урок по акробатике	1 час		
143.	Подготовка к отчетному концерту	1 час		
144.	Отчетный концерт	1 час		
	Итого:	144 часа		

Методическое обеспечение программы.

Формы обучения и воспитания в образовательном процессе ансамбля теснейшим образом соединяются в единый комплекс, способствующий эстетическому развитию юных исполнителей. Учебные темы включают теоретическую и практическую части. Темы занятий переплетаются из разных разделов на протяжении всего учебного года.

Ведущими педагогическими технологиями выступают на первом этапе - игровая, на втором этапе - педагогика сотрудничества.

Технология проведения учебного занятия-игры состоит из следующих этапов:

- этап подготовки (определение учебной цели, описание изучаемой проблемы, составление плана проведения и общее описание игры, разработка сценария, расстановка действующих лиц, договоренность об условиях и правилах, консультации).
- этап проведения (непосредственно процесс игры: выступления групп, дискуссии, отстаивание результатов, экспертиза).
- этап анализа и обсуждения результатов (анализ, рефлексия, оценка, самооценка, выводы, обобщения, рекомендации).

Технология построения учебного занятия в соответствии с теорией **педагогике сотрудничества**:

- ознакомление обучающихся с будущими результатами занятия и объяснение практического значения учебного материала;
- составление крупных блоков основного содержания учебного материала;
- дифференциация учебного материала для свободного выбора обучающимися заданий (при сохранении обязательного минимума), исключение принуждения в обучении и воспитании, свободный выбор уровня сложности;
- повторение приемов и алгоритмов выполнения творческих заданий;
- выполнение практических и творческих заданий с применением игровых и групповых форм работы, с использованием активных методов обучения;
- самоанализ и самооценка детьми результатов своей деятельности на занятии;
- выполнение заданий по культуре поведения, по воспитанию нравственности и т.п.

«Оценка результатов реализации программы»

Планируемые результаты освоения обучающимися программы представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке. Планируемые результаты освоения ДООП основаны на овладении учащимися знаниями, умениями и навыками по всем программам учебных предметов учебного плана.

Результатом освоения ДООП являются приобретенные и усвоенные учащимися знания, умения, приобретенные навыки и компетенции в области хореографического исполнительства:

- знания профессиональной терминологии;
- умения грамотно исполнять различные виды современного танца;
- умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;

- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- навыков музыкально-пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- знания основных этапов развития хореографического искусства
- знания основных отличительных особенностей хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений;
- навыков восприятия элементов музыкального языка;
- навыков анализа музыкального произведения.
- умения разучивать поручаемые партии под руководством педагога;
- умения исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках;
- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.

Формы подведения итогов реализации программы

Главный показатель – личностный рост каждого учащегося, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству. Подведение итогов реализации программы проводится путём организации выступлений различного уровня.

Методы контроля:

- наблюдение (комментирование действий при выполнении упражнений на занятиях);
- опросы на знание терминологии;
- анкетирование;
- мониторинг результативности реализации программы в соответствии с заявленными критериями оценки;
- сбор отзывов всех субъектов образовательной деятельности (учащихся, родителей (законных представителей), педагогов) о проведении концертов и мероприятий.

Основные формы подведения итогов реализации ДООП:

опрос,
открытое занятие «урок –концерт»,
творческий отчёт,
зачёт,
конкурс,
контрольное занятие,
другие.

Критерии оценок текущей, промежуточной и итоговой аттестации:

отлично – учащийся самостоятельно выполняет все задачи на высоком уровне, его исполнение отличается оригинальностью идеи, грамотным исполнением, творческим подходом;

хорошо – учащийся справляется с поставленными перед ним задачами, но прибегает к помощи педагога. В выступлении есть незначительные ошибки.

удовлетворительно – учащийся выполняет задачи, но делает грубые ошибки (по невнимательности или нерадивости). Для завершения выступления необходима постоянная помощь педагога.

недопустимо – учащийся не выполняет задачи даже с помощью педагога. Выступление не завершено.

Список литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000, 216с.
2. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998, 64 с: ноты.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание пятое. - Ленинград.: Искусство, 1980. - 192с.
4. Выготский Л.С. Психология искусства. - М.: Просвещение, 1968. -317 с.
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003, 224 с.
6. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960, 34с.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979, 56с.
8. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 1947, 97с.
- 9.Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с.
- 10 Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. М.: Советский спорт, 1988, 48с.
11. Никитиной А.Б. Театр, где играют дети. Учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов / М., 2001, 73с.
12. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985,83с.
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972, 72с.
14. Рукабер Н. А. «Программа по спортивной аэробике для ДЮСШ И ДЮКФП», Москва,2000г.
15. Сюткина О. В., Синицына Н.В. Педагогические аспекты преподавания межпредметного курса «Игровой стретчинг» на основе малых форм фольклора: потешек, пестушек, прибауток и небылиц. Учебно – методическое пособие. Киров, 2012, 45с.
- 16.Хайкара Н.А. Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации» - Петрозаводск, 2007, 36с.
17. Шершнева В. Г. «От ритмики к танцу» - М., 2008, 98с.
- 18.Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахто С. М., 1984, 75с.
- 19.Сборник программ педагогов образовательных учреждений Кемеровской области - участников областных программ Центра. / Отв. ред. Васинская Е. Б. -Кемерово, 1999. - 54 с.

Электронные –ресурсы:

1. Агеев М. Н. Народный танец для детей дошкольного возраста.[Электронный ресурс] - Новосибирск, 2012 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
2. Гурвич Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
- 3.Уфимцева А. Танец для маленьких. Методика и постановки. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2009 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
- 4.Уфимцева А. Эстрадный танец для детей от 3 до 7 лет. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).

Интернет –ресурсы:

- 1.Йога для детей - Программа - Йога - Блоги - Созвездие "Малюк" - http://maljuk.ru/dir/prepodavatel_detskoj_jogi/programma/joga_dlja_detej/51-1-0-21
- 2.Программы и методички по хореографии| horeograf.COM. <http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki>