

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 104 «Классическая гимназия»**

**Приложение к образовательной программе
дополнительного образования**
(в редакции, утвержденной приказом № 78/3-О от 29.08.2023 г.)



**Рабочая программа
дополнительного образования
«Студия современно-эстрадного танца
«Классик-Денс»**

Разработчик:

Тимофеева Татьяна Леонидовна,
Педагог дополнительного образования,
первая категория

Екатеринбург

Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
<i>Виды учебных занятий и учебных работ:</i>	<i>5</i>
<i>Учебный план</i>	<i>7</i>
<i>Содержание</i>	<i>10</i>
<i>Календарный учебный график.....</i>	<i>13</i>
<i>Планируемые результаты.....</i>	<i>57</i>
<i>Информационно-методическое обеспечение. Учебно-методическое обеспечение реализации программы внеурочной деятельности</i>	<i>60</i>

Пояснительная записка

Рабочая программа студии современно-эстрадного танца «Классик- Денс» составлена для обучающихся 1-11 класс муниципального автономного общеобразовательного учреждения Гимназия № 104 «Классическая гимназия» г. Екатеринбурга. Основанием для разработки рабочей программы является примерная программа начального общего образования по программе «Детская хореография» Захарова Татьяна Владимировна.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Поэтому танцевать необходимо учиться с детства и относиться к этому нужно с такой же требовательностью, как и соблюдению определенных правил в речи. Здесь своя азбука и своя грамматика. Урок танцев в гимназии, несмотря на свою специфику, проводится на основе общих педагогических принципов - принципов воспитывающего обучения. Для занятий в хореографическом коллективе дети принимаются без конкурсного отбора, но в процессе происходит естественный отбор более талантливых и способных детей, которые впоследствии привлекаются к постановочной работе и формируют основу коллектива.

Дети, не проявившие явных способностей, продолжают посещать занятия. Это помогает им устранить физические недостатки, преодолеть закомплексованность, развить музыкально-ритмический слух.

Из всего этого можно сделать вывод, что к обучающимся нужен индивидуальный подход.

Необходимо учитывать физические данные, психическое развитие ребенка, правильно определить реальные возможности каждого участника в группе.

Программа рассчитана на реализации в учреждении муниципального автономного общеобразовательного учреждения, где дети помимо основных занятий в гимназии. приобретают определенные знания и навыки в области современного танца, содержательно используют свободное время.

Цель программы: развитие личности ребенка средствами хореографии. Реализовать данную цель можно при решении следующих **задач:**

- Сформировать у детей представление о практике и теории в области хореографии.
 - Научить практическим умениям в хореографии: исполнению, техничности, выразительности.
 - Закрепить полученные навыки в концертной деятельности.
 - Прививать детям культуру исполнителя, культуру поведения на сцене, сформировать сценический имидж.
 - Воспитывать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру.
- Сохранять и укреплять физическое здоровье детей.
- Поддерживать интерес к хореографическому искусству.

Содержание, методы, формы организации и контроля образовательного процесса направлены на выявление самобытности, уникальности каждого ребенка.

Процесс обучения в хореографическом коллективе строится с учетом следующих **принципов**: культуросообразности, природосообразности, личностного и деятельностного подхода в обучении.

Программа включает в себя три самостоятельных курса обучения:

I. Ритмика и танец (для начинающих два года обучения)

II. Классический танец (на третий год обучения)

III. Современно-эстрадный танец (на третий год обучения)

Каждый модуль может использоваться как самостоятельная программа и как комплекс в единой программе.

Образовательная работа в хореографическом коллективе ведется по разным возрастным ступеням: при этом каждая последующая степень является продолжением обучения на предыдущей. На каждой возрастной ступени обучение ведется по одному или нескольким курсами.

Теоретический материал включает рассказы, беседы о мировых достижениях в области хореографии с использованием практического показа, посещения концертов, просмотры видеоматериалов с последующим обсуждением.

На практических занятиях объяснение методики исполнения танцевальных и спортивных упражнений сопровождается показом. Кроме этого со школьниками 6-8 летнего возраста активно проводятся музыкально-развивающие танцевальные игры. Так как в этом возрасте дети находятся в мире иллюзии, сказки. Урок строится по средству игры. С детьми средней и старшей ступени - развивающие этюды танцевальные композиции, анализ видеоматериалов. Этот возраст переходный от детства к юности. Он характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Наряду со сложностями средний возраст - наиболее благоприятный для формирования и закрепления творческого потенциала в области хореографии. Улучшается хореографическая способность к выполнению более профессионального танцевального материала. Чтобы не упустить возможности синтетического периода, нужно постоянно предлагать решать проблемные задачи, сравнивать, выделять главное, находить сходные и отличительные черты, причинно-следственные зависимости.

Теоретически и практически занятия интегрированы в учебно-тематическом плане.

Содержание учебного материала распределено по годам обучения для удобства планирования работы с каждой учебной группой.

Учебный план коллектива предусматривает также индивидуальные занятия, занятия небольшими группами, общие занятия всем составом коллектива, репетиционные занятия, концертную деятельность.

Основная цель данной программы - всестороннее развитие ребенка. Формами проверки

освоения программного содержания служат открытые уроки для родителей, педагогов и сверстников, отчетные концерты коллектива, участие в городских мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Учитывая оптимальные физические возможности. Программа рассчитана на детей от 6-8 лет, от 9-12, 13-16 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю для 1,2,3 года обучения по 40 мин, с 4-5 класс 3 часа в неделю по 40 мин. Обучающий курс, для групп 1,2,3 года обучения составляет 72 часа, для групп 4 и 5 класса 108 часов. Включает в себя комплексное обучение хореографии: сочетание элементов классического танца, современного танца, элементов ритмики (для детей от 6-8лет).

Актуальность программы в том, что она пытается совместить эстетическое воспитание и хореографическое развитие детей и подростков, посредством искусства на занятиях в системе дополнительного образования.

Формами проверки освоения программного содержания служат открытые уроки для родителей, педагогов и сверстников, отчетные концерты коллектива, участие в городских мероприятиях, фестивалях и конкурсах, а также поездки на областные, региональные, международные и всероссийские конкурсы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

-сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

-любопытность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

-умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

-умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз,

-передавать в движении простейший ритмический рисунок;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

-планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-самовыражение ребенка в движении, танце.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

-понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием

и особенностями музыки и движения;

-организованно строиться (быстро, точно);

-сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

-самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

-правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, пускок».

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-умение координировать свои усилия с усилиями других.

1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1	Введение.	3	1	2
2	Подготовительные упражнения.	3	1	2
3	Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	8	3	5
4	Партерная гимнастика.	8	2	6
5	Элементы гимнастики.	4	1	3
6	Развивающие игры с мячом, упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	5	1	4
7	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.	8	3	5
8	Танцевальные элементы.	10	4	6
10	Этюдная работа, танец.	22	6	16
11	Открытый урок	1		1
	Итого:	72		
2 год обучения				
1	Введение.	2	1	1
2	Подготовительные упражнения.	3	1	2
3	Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	5	1	4
4	Партерная гимнастика.	6	2	4
5	Элементы гимнастики.	5	2	3
6	Развивающие игры с мячом, упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	5	2	3
7	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.	6	2	4
8	Танцевальные элементы.	12	4	8
9	Этюдная работа, танцы.	27	10	17
10	Открытый урок.	1		1

	Итого:	72		
3 год обучения				
1	1.Введение.	1	1	
2	2.Подготовительные упражнения.	1		1
	3.Изучение элементов классического экзерсиса лежа на полу:			
3	Plie	2	1	1
4	Battmen tendu	2	1	1
5	Battmen tendu iete	2	1	1
6	D-rond de iamber par terre	2	1	1
7	Battement soutenus на 45 градусов	2	1	1
8	Relevelen на 90 градусов	2	1	1
9	Grand battement iete	2	1	1
	4.Изучение элементов классического экзерсиса у станка:			
10	Постановка корпуса	2	1	1
11	Изучение позиций ног	2	1	1
12	D-plie. Grand plie	2	1	1
13	Battmenent tendu	2	1	1
14	Battmenent tendu iete	2	1	1
	5.Виды port iete.	2	1	1
15	6.Траплиновые прыжки.	2	1	1
16	7.Вальсовая дорожка, вальс, balamse.	2	1	1
17	8.Постановочная работа (групповая).	8	3	5
18	Открытый урок.	1		1
	II. Современный танец.			
1	1.Введение в программу.	1	1	
2	2.Движения по кругу (разогрев).	2	1	1
3	3.Движения по диагонали.	4	1	3
4	4.Изучение элементов современного танца на середине.	4	1	3
5	5.Растяжка.	2	1	1
6	6.Репетиционная работа (групповая).	2		2
7	7.Постановочная работа (групповая).	8	3	5
8	8.Открытый урок.	1		1
9	9.Концертная деятельность.	4		4
	Итого:	72		
4 год обучения				
	I. Классический танец.			
1	1.Введение.	1	1	
2	2.Подготовительные упражнения.	4	1	3
	3.Изучение элементов классического экзерсиса у станка:			
3	постановка корпуса.	3	1	2
4	изучение позиций ног.	2	1	
5	d-plie. Grand plie.	3	1	2
6	battmenent tendu.	3	1	2
7	battmenent tendu iete.	3	1	2
8	rond de iamber par terre.	3	1	2
9	battement fondu,soutenus.	3	1	2
10	battement frappe.	3	1	2
11	grand battement iete.	3	1	2

12	растяжки, port de bra.	3	1	2
	4.Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала:			
13	battmenent tendu	3	1	2
14	Виды port de bra.	2	1	1
15	Позы epalement, ara bescue.	2	1	1
16	6. Allegro. Трапилиновые прыжки.	2	1	1
17	Толчковые прыжки.	3	1	2
	7.Танцевальные движения. Pos польки:			
19	pos sougu.	3	1	2
20	вальсовая дорожка, вальс. Balanse.	2	1	1
21	9.Постановочная работа (групповая.)	13	4	9
22	Открытый урок.	1		1
	II. Современный танец.			
23	1.Введение в программу.	1	1	
24	2.Движения по кругу (разогрев).	3	1	2
25	3.Движения по диагонали.	7	2	5
26	4.Изучение элементов современного танца на середине.	6	2	4
27	5.Растяжка.	3	1	2
28	6.Репетиционная работа (групповая).	8		8
29	7.Постановочная работа (групповая).	8	2	6
30	8.Открытый урок.	1		1
31	9.Концертная деятельность.	6		6
	Итого:	108		
5 год обучения				
1	I. Классический танец.			
2	1.Введение.	1	1	
3	2.Подготовительные упражнения.	2	1	1
4	3.Изучение элементов классического экзерсиса у станка:			
5	постановка корпуса	2	1	1
6	изучение позиций ног	1	1	
7	d-plie. Grand plie	3	1	2
8	battmenent tendu	3	1	2
9	battmenent tendu iete	3	1	2
10	rond de iamber par terre	3	1	2
11	battement fondu,soutenus	3	1	2
12	battement frappe	3	1	2
13	adagio	3	1	2
14	grand battement iete	3	1	2
15	Растяжки, port de bra.	3	1	2
16	4.Изучение элементов классического экзерсиса на середине зала:			
17	temp lie.	3	1	2
18	battmenent tendu	3	1	2
19	battmenent tendu iete	3	1	2
20	battement frappe	3	1	2
21	виды port de bra	3	1	2
22	позы epalement, ara bescue	1		1
23	5. Allegro. Толчковые прыжки.			1
24	Маленькие прыжки.	3	1	2
25	Большие прыжки.	3	2	2

26	6.Танцевальные движения. Pos польки.			
27	Pos sougu.	2	1	1
28	Вальсовая дорожка, вальс. Valapse.	2	1	1
29	8.Постановочная работа (групповая).	6	2	4
30	Открытый урок.	1		1
31	Концертная деятельность	6		6
32	II. Современный танец.			
33	1.Введение в программу	1	1	
34	2.Экзерсис у палки.	6	1	5
35	3.Экзерсис на середине.	6	1	5
36	4.Изучение элементов современного танца на середине.			
37	5.Растяжка.	3	1	2
38	6.Репетиционная работа (групповая).	10	1	9
39	7.Постановочная работа (групповая).	9	2	7
40	8. Открытый урок.	1		1
41	9.Концертная деятельность.			
	Итого:	108		

Содержание

Содержание курса 1 года обучения «Ритмика и танец».

I. Введение.

Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы.

Цикл беседы: «История развития танца», «Правила поведения на уроке», «Культура поведения в танце», «О гигиене»,

II. Подготовительные упражнения.

Набор физических упражнений для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

Первая часть:

1. Дети строятся друг за другом и под музыку заходят в зал маршируя под веселую музыку, затем выполняют поклон.

Вторая часть:

Дети встают в две линии. Занимают все пространство зала.

1. Grand plié по 6-й позиции.

2. Demi plié по 6-й позиции.

3. Relevé по 6-й позиции.

4. Марш по кругу.

5. Лицом в круг – галоп; шаг с носка, с пяточки, «Лошадки» - подскоки по кругу касаясь ладонями до колен.

7. «Березка» - наклон рук над головой в стороны.

III. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.

1. Постановка корпуса.

2. Работа головы, поворот, наклон, круговые вращения.

3. Работа плеч, подъем и опускание, отведение вперед и назад, вращение вперед и назад.

4. Работа кистей рук - сжимание, вращение.

5. Корпус - наклон вперед, назад боковые.

6. Ноги - подъем на полу пальцы, «перекаты» с полу пальцев на пятки, приседания по 6-й позиции с разворотом корпуса.

7. Выпады-вправо, влево с разными руками.

8. Упражнения на развитие мимики лица (удивление, огорчение, радость и т.д)

9. Прыжки по 6-й позиции. Раскрыть ноги в стороны и соединить: одна нога вперед, другая назад.

IV. Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.

1. Махи рук вперед, в стороны.
2. Одна рука вверх, другая в сторону (чередование).
3. «Куколка» - подъем рук по 1-й, 2-й, 3-й позиции рук.
4. Махи руками, как крылья.

V. Партерная гимнастика (стретчинг).

Дети садятся на коврик в шахматном порядке.

Сидя:

1. Постановка корпуса.
2. Работа стоп - натягивание, сокращение, вращение.
4. Наклоны к ногам в закрытом и раскрытом положении.
5. Подтягивание согнутых ног к груди.
6. «Лягушка» - расклад коленей в стороны.
7. Подъем ног с помощью рук на 90 градусов.
8. «Березка» - подъем ног за счет поддержания туловища вверх.
9. «Складочка» - наклон туловища, вперед касаясь грудью колен.
10. «Разножка» - ноги широко кладутся в стороны, наклон туловища в каждую сторону.

Лежа на спине:

1. «Кобочка» - подъем спины на вытянутые руки вверх.
2. «Лягушка» - соединить носки согнутых ног с головой, руки вытянуты.
3. «Мостик» - подъем на вытянутые руки и колени вверх от пола.
4. «Коробочка» - касаясь головой до носков.
5. «Лодочка» - обхват руками ног и раскачиваться вперед-назад.

VI. Развивающие игры с мячом и упражнения для развития музыкально ритмического слуха.

Дети встают в круг. От характера музыки зависит упражнение с мячом. Медленная - мяч медленно передают, наклоня корпус в сторону. Быстрая - быстро передают мяч друг другу из рук в руки. Встают в затылок друг за другом. Передают мяч, наклоня корпус назад или вперед (ноги раскрыты в стороны).

Игра «Колобок». Дети сидят на полу «по турецкий» в кругу. В центре «лиса». Мяч - «колобок». Дети катят мяч по полу друг другу, «лиса» пытается его поймать». Чей «колобок» съест, тот становится «лисой».

Игры на развитие чувства ритма и на внимание.

«7-ь прыжков». Дети стоят по кругу под музыку выполняют подскоки. В мелодии появляются гудки с разной музыкальной продолжительности. Задача детей уловить каждый гудок (упражнение вытянуть руки вперед и тянуть на себя кулачки или на каждый гудок

придумать позу).

«Фарандола». Дети с подскоками двигаются по кругу, руководитель поднимает руку вверх и показывает, сколько пальцев на руке. Задача детей встать в то количество, которое указано с друг другом.

«Медвежата». Дети стоят парами друг другу лицом, один из них с закрытыми глазами, а второй ведомый ведет его и кружит под медленную музыку. Затем музыка меняется на более быстрые пары меняются.

VII. Танцевальные движения.

Простой хороводный шаг, приставной шаг в сторону, переменный шаг, шаг с притопом, тройной притоп, «ковырялочка», «подскоки», «галоп».

VIII. Этюдная работа.

1.«Пригласите танцевать», «Хлопушки», «В мире животных».

2.Работа над образами - «Мишки», «Заяц», «Медведь», «Лиса», «Пингвин», «Лошадь», «Петух», «Лягушка» и. т. д.

3. Работа на импровизацию.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию, поэтому части чередуются.

Учебно-тематическое планирование для 1 года обучения «Ритмика и танец»

№ П/П	Название темы	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1.	Родительское собрание.	1	Формирование группы, знакомство с родителями.
2..	Музыкальные игры на знакомство.	1	Игра «Расскажи о себе», ролевые игры.
3.	Беседа на тему «Культура поведения в танце».	1	История развития танца. Правила поведения на уроке. Просмотр видео материала «урок ритмики для детей 6-7лет».
4	Развивающие игры на внимание.	1	Игра «Фарандола», «7-ь прыжков» (три вида).
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Построение под музыку в ше-ренгу, колонну, цепочку, круг, пары, шахматный порядок. Понятие центра и линий в танце. Что такое сценическая кулиса.
6.	Упражнения на координацию движений.	1	Разнообразные перекрестные движения ног и рук. Высокое поднимание ног, Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.
7.	Физические упражнения для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата.	1	Упражнение лежа на полу «Акула», «Морская фигура», «Футбол», «Кораблики»
8.	Упражнения на расслабление мышц.	1	Свободное падение рук. Раскачивание рук. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).
8	Выработка мышечной силы и	1	Набор физических упражнений.

	выносливости.		
9.	Создание эмоциональной психофизической атмосферы.	1	Танцевальные упражнения с кричалками.
10.	Разучивание первой и второй части урока.	1	Построение детей под музыку. Марш по кругу. Разучивание танцевального поклона
11.	Партерная гимнастика в положении сидя.	1	Постановка корпуса, работа стоп, наклоны к ногам, подтягивание стоп, «лягушка», «Березка», «Складочка», «Разножка». «Мостик».
12.	Растяжка ног.	1	Разогрев ног. Стрейчинг на середине. Растягивание мышц у станка в медленном темпе. Шпагаты
13.	Разучивание второй части урока.	1	Понятие гран и деми плие, реливе. Марш комбинация. По кругу-галоп, шаг с носка и с пятки. Комбинация «Березка»
14.	Партерная гимнастика в положении лежа.	1	Упражнения «Коробочка», «Лягушка», «Коброчка», «Лодочка». Упражнения на укрепления спины. Подъем ног. Упражнения на растяжку ног.
15.	Постановка корпуса.	1	Под музыку выполняются комбинации на укрепления мышц спины, головы и ног. Учимся втягивать живот, осаживаем плечи вниз, собираем лопатки спины.
16.	Знакомство с 1 и 2 позициями ног и с подготовительной позицией рук.	1	Разучивание комбинации в позициях ног и рук.
17.	Знакомство с 3,4 позициями ног и со 2, 3 позицией рук.	1	Разучивание комбинации в позициях ног и рук.
18.	Знакомство с 5, 6 позициями ног и 4,5 положение рук.	1	Разучивание комбинации в позициях ног и рук.
19.	Работа стоп.	1	Упражнения стоя и лежа на сокращение, вытягивание, вращение стоп.
20.	Гимнастические упражнения в положении сидя.	1	Выполнение «стоек» на укрепление мышц рук, ног и спины.
21.	Гимнастические упражнения в положении лежа на спине.	1	Выполнение «стоек» на укрепление мышц рук, ног и спины.
22.	Партерная гимнастика.	1	Упражнения в положении сидя и лежа на животе и спине. Растяжки.
23.	Гимнастические упражнения на гибкость.	1	Упражнения у станка на растяжку спины, стопы, рук. Шпагаты, колесо.
24.	Работа на импровизацию.	1	Работа над образами в игровой форме. (Лебедь, Кукла, Клоун). Задания:

			придумать свой образ и изобразить под музыку.
25.	Работа над чувством ритма.	1	Игра «хлопки» на ритм. Понятие ритм и темп.
26.	Знакомство с 8-ю частями музыкального произведения.	1	Знакомство с понятием «Вступление», «Куплет», «Припев», «Проигрыш», «Концовка», «Пауза», «Форте», «Пиано».
27.	Упражнения для развития различных частей тела.	1	Выпады в стороны. Упражнения на развитие мимики лица. Работа кистей.
28.	Прыжки на середине.	1	Прыжки по 1,2,6 позициям ног в комбинациях.
29.	Сценический образ артиста на сцене.	1	Сценический и приставной шаг. Упражнения на выразительность артиста.
30.	Знакомство с техникой вращения.	1	Раскладка техники поворотов на месте, по диагонали в нескольких видах.
31.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка»
32.	Этюдная работа.	1	Разучивание танцевальных комбинаций «Полька»
33.	Повтор изученного материала.	1	Повтор теории и практики.
34.	Работа над техникой исполнения.	1	Отрабатывание упражнений и комбинаций.
35.	Постановка танцевального номера.	1	Постановка танцевального номера. Прослушивание музыки. Беседа над образом танца.
36.	Развивающие игры с мячом и упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	1	Игра «Колобок». Упражнения с мячом по кругу. Игры на развитие чувства ритма и на внимание.
37.	Танцевальные движения.	1	Разучивание танцевальных комбинаций.
38.	Танцевальные шаги.	1	Разучивание сценического, приставного и переменного шага.
39.	Тест на гибкость.	1	На оценку дети сдают упражнения – шпагат на правую, левую, поперечный. Положение лотоса, складочка, мостик, березка.
40.	Тест на теорию.	1	Дети сдают устно понятия. Позиции ног, рук, деми и гран плие. Правило поведения на сцене. 7-ь музыкальных частей танца.
41.	Просмотр видео материала.	1	Просмотр детского хореографического спектакля.
42.	Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей. Урок 1,2 части показ танцевальных этюдов.

43.	Подготовка к отчетному концерту.	1	Генеральная репетиция репертуара на сцене.
44.	Постановка общего выхода.	1	Разучивание танцевального номера.
45.	Отчетный концерт.	1	Показ танцевальных номеров на сцене в сценических костюмах.
46.	Работа над ошибками.	1	Просмотр видео материала отчетного концерта. Работа над техникой исполнения упражнений.
47.	Работа над техникой исполнения танцевальных движений.	1	Отрабатывание выученных танцевальных элементов.
48.	Генеральная репетиция на концертной сцене.	1	Отрабатывание номеров на сценической сцене в костюмах по сценарию концерта.
49.	Повтор изученного материала за весь учебный год.	1	Выполнение 1,2 части урока и репертуара.
50.	Повтор изученного урока.	1	Урок 1и2 части
51.	Повтор танцевального репертуара.	1	Работа над ошибками в движениях комбинации.
52.	Просмотр видеоматериала. Хореографический спектакль «Золушка».	1	
53.	Танцевальные комбинации в паре.	1	Выполнение комбинаций и поддержки разного характера.
54.	Танцевальные игры под музыку.	1	Игра «Медвежата» на доверие», «Фарандола», 7-ь прыжков -3 вида.
55.	Работа на импровизацию в паре.	1	Выполнение заданий под музыку в паре.
56.	Игры и упражнения с реквизитом.	1	Игра «колобок» с мячиком и гимнастические упражнения под музыку. Игра «Волшебный круг» с обручем. Игра «слушай ритм» со скакалкой.
57.	Ритмические рисунки в пространстве.	1	Построения с танцевальными упражнениями под музыку разного ритма.
58.	Этюды разного танцевального жанра.	1	Комбинации га 1 восьмерку «Рок-н-ролла», «Полька», «Вальс».
59.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
60.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой
61.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой
62.	Закрепление пройденного материала. Работа над ошибками.	1	Повтор изученных комбинаций и упражнений. Разбор ошибок по 8-ам.
63.	Упражнения на пластичность и выразительность.	1	Выполнение дополнительных упражнений «Волна рук, туловища». Беседа на тему:

			«Выразительность» и практические упражнения.
64.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.
65.	Растяжка и партерная гимнастика.	1	Разогрев всего тела, дополнительные растяжки и гимнастические комбинации.
66.	Силовые упражнения на укрепление мышц всего тела.	1	Выполнение упражнений в стиле детской аэробики в комбинациях. Работа над дыханием.
67.	Разогрев всего тела. Партерная гимнастика, растяжка. Танец.	1	Разминка, гимнастические упражнения на полу. Постановка танца.
68.	Сценический образ на сцене.	1	Работа над техникой мимики и эмоций артиста лицом перед зеркалом.
69.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.
70.	Концертная деятельность.	1	Участие в концертах. Выступление на сцене.
71.	«Мастер-класс» Сценический макияж для сцены».	1	Техника нанесения макияжа. Обсуждение: «Что должно быть у танцора для сцены».
72.	«Мастер-класс «Сценический образ на сцене».	1	Беседа «Правило поведения на сцене». Актерское мастерство.

Содержание курса 2 года обучения «Ритмика и танец».

1. Введение.

Цели и задачи коллектива.

Организационные вопросы.

Цикл бесед об этике: «Как мы говорим», «Уважительное отношение к девочкам», «Культура поведения на уроке, в танце, на сцене» и т.д.

II. Подготовительные упражнения.

Закрепляется материал первого года обучения с увеличением мышечной нагрузки. Для концентрации внимания используются все виды ходьбы и бег по кругу.

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка.

2. Шаг с высоко поднятым коленом вперед.

3. Шаг на высоких полу пальцах, на пятках.

4. Бег с подъемом ног, согнутых в коленях, назад и вперед.

5. Pas soulevé - мягкий бег на полу пальцах.

III. Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.

Закрепляется материал первого года обучения, увеличивается продолжительность исполнения упражнений.

Запрыгивание на палку:

- вытянутые ноги;

- согнутые ноги;

- «ножницы»;

- «лягушка».

IV. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.

Закрепляется материал первого года обучения. Вводится современная хореография с элементами ритмики, упражнения на внимание и координацию, развитие мимики лица.

V. Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.

Элементарное знакомство с длительностью, с характером музыки, точное начало и окончание движения с началом и концом музыкальной части и фразы. Развитие чувства ритма - хлопки, прыжки, притопы. В различном ритмическом рисунке. Весь материал подавать с музыкальными заданиями, с элементами соревнования.

VI. Партерная гимнастика (стретчинг).

Сидя:

- постановка корпуса.

- Работа стоп.

- Упражнения для выворотности ног:

А) «Лягушка» - раскрытие согнутых ног в сторону, с наклоном корпуса вперед;

Б) «Ванька-встанька» - покачивание согнутых ног из стороны в сторону с корпусом,

затем круговое вращение на полу.

Лежа на спине (работа над прессом)

- «Велосипед»

- «Ножницы» - скрещивание ног;

- «Березка» - встать на лопатки, ноги вверх, махи по сторонам;

- «Уголок» - поднять корпус и ноги;

- «Мостик» - стоя.

На четвереньках:

«Кошечка» - работа спины.

На коленях:

Сесть между ног, а затем лечь на спину.

Движения для растяжки ног:

- резкое раскрытие ног в сторону, сидя на полу, наклон вперед;

- подготовка к «шпагату» и «шпагат».

VII. Танцевальные движения.

Закрепляются движения первого года обучения. Идет их развитие. Исполняются танцевальные комбинации из выученных движений.

VIII. Разучивание танцев из репертуара коллектива.

Включать в занятия ритмичкой творческие и игровые моменты, построенные на воображении и эмоциях детей.

Занятия разнообразны по содержанию и проводятся с постепенным усложнением.

Требования к уровню подготовки

К концу обучения по данному модулю дети должны Знать:

*Историю развития хореографии.

*Элементарную анатомию и физиологию организма.

* Правила выполнения изучаемых упражнений и танцевальных движений.

После обучения по данному модулю дети должны Уметь:

*Двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки.

*Реагировать на начало музыки и ее окончание.

* Исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. * Давать характеристику прослушанному произведению.

* Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных ресурсов.

* Уметь сохранять интервалы в движении.

* Выполнять танцевальные движения.

* Запоминать игровые образы различного характера.

* Анализировать собственное исполнение и исполнение других.

Учащиеся должны овладеть:

*Определять характер музыки;

*Ориентироваться в пространстве.

Тематическое планирование для 2 года обучения «Ритмика и танец»

№ П/Ц	Название темы	Кол-во часов	Контрольные мероприятия Примерные сроки
1.	Родительское собрание.	1	Формирование группы. Планы на весь учебный год.
2.	Вводное занятие.	1	Беседа на тему» Что должно быть у артиста для сцены». Мастер-класс «Макияж-сценический».
3.	Беседа на тему: «Как мы говорим».	1	«Уважительное отношение к девочкам и мальчикам», культура поведения на уроке, в танце, на сцене».
4.	Подготовительные упражнения для выработки силы и пластичности.	1	Простой сценический шаг. Бег с подъемом ног, мягкий бег.
5.	Повтор репертуара.	1	Работа над техникой исполнения репертуара группы.
6.	Работа над техникой исполнения.	1	Работа над ошибками. Разбор упражнений в медленном темпе.
7.	Подготовительные упражнения для развития отдельных групп мышц.	1	Выполнение упражнений у палки: «Ножницы», «Лягушка».
8.	Партерная гимнастика и постановка танца.	1	Упражнения на полу: работа стоп, постановка спины, «лягушка», «велосипед». Мостик стоя. «Кошечка». Упражнения на растяжку.
9.	Работа над концентрацией внимания.	1	Упражнения в игровой форме построения под музыку «Диагональ», «Шахматное построение», «Колонна».
10.	Упражнения у палки.	1	Работа на постановку корпуса по 1,2,5 поз ног. Разогрев стоп с элементами релеве.
11.	Упражнения с элементами ритмики. Танец.	1	Марш с хлопками, разными ритмическими рисункам. Постановка танца...
12.	Работа стоп. Партерная гимнастика.	1	Комбинации деми и гран плие по 1,2,5 поз ног.
13.	Постановка корпуса и гимнастика.	1	Комбинации «Порте бра по позициям ног». Прыжки по 1,2,4,5 поз ног. Упражнения «стойки» -5 видов.
14.	Выработка пластичности. Танец.	1	Основы современного танца на портере. Основные элементы.
15.	Работа стоп. Партерная гимнастика и растяжка.	1	Тепс леве на месте в комбинации. На полу комбинации «волна», «ножницы».
16.	Работа над выразительностью рук. Танец.	1	Работа рук Порте бра. Постановка танца.

17.	Ритмика на координацию тела. Танец. Растяжка.	1	Ритмические упражнения под музыку. Галоп 5видов. Упражнения по диагонали «галоп-с разворотом», «выпады», «шессе».
18.	Танцевальные этюды..	1	«Морская», «Полька»
19.	Работа над выборочностью ног. Танец.	1	Выполнения комбинации «Деми и гран плие» по 1,2,5 позиции ног. Постановка танца.
20.	Комбинация марш. Танец. Растяжка.	1	Комбинация на 4 восьмёрки в 2 линии. Постановка танца. Растяжка у палки.
21.	Подготовительные упражнения у палки. Партерная гимнастика. Танец. Растяжка	1	Комбинация «Деми и гран плие». Гран батманы в сторону. Гимнастические упражнения. Шпагаты.
22.	Упражнения для развития музыкальности. Танец.	1	Игра «бубенец» - повторить ритм. Постановка танца.
23.	Ритмика на внимание.	1	Комбинации в стиле детской аэробики.
24.	Элементы знакомства с длительностью, с характером музыки, точное начало и хлопки. Партерная. Растяжка. Танец.	1	Понятие «2,4,8,16 четверти. Форте и пиано. Игра «бубенцы». Гимнастические упражнения. Шпагаты. Постановка танца.
25.	Просмотр видео материала.	1	Просмотр детского хореографического спектакля.
26.	Ритмика. Растяжка. Танец.	1	Повтор изученного урока. Шпагаты. Постановка танца.
27.	Танцевальные упражнения.	1	Основы современного танца комбинация на пластику основы компандере.
28.	Тест на гибкость. Танец.	1	Дети сдают на оценку гимнастические упражнения «шпагаты», «складлочка», «лягушка», «лотос».
29.	Этюд «Полька». Комбинация» Батман». Вращения. Танец.	1	Комбинация на 8 восьмерок. Батман- 2 восьмерки. Постановка танца.
30.	Танцевальные этюды. Партерная гимнастика. Растяжка. Танец.	1	Этюды «Пригласите танцевать», «Русская народная». Постановка танца.
31.	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.	1	Прослушивание музыкального материала. Фортепиано. Похлопывание ритма.
32.	Партерная гимнастика. Танец.	1	Упражнения в паре «лягушка», «лотос», растяжки. Постановка танца.
33.	Теория и практика. Танец.	1	Беседа на тему выворотность стопы и паха. Техника исполнения и сновы классического танца. Постановка танца.
34.	Этюд «Вальсовая дорожка». Танец.	1	Комбинация на шесть восьмерок. Постановка танца
35.	Этюд «Работа рук» Ритмика. Растяжка. Танец: Просмотр видеозаписи танцев.		Комбинация на –8 восьмерок. Разминка. Шпагаты. Постановка танца. Основы современного танца.

	Партерный экзерсис.		
36.	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис.	1	Знакомство с музыкой «Вальса», «Цыганочка», «Джаз», «Хип-хоп». Гимнастические упражнения на полу.
37.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	Комбинация «Морская» «Русская».
38.	Тест на теорию и практику. Танец.	1	Дети сдают основные понятия классического танца и технику исполнения упражнений.
39.	Этюд «Морская».	1	Выполнение характерные упражнения для морского танца «Маятник», «Веревочка». Открытие рук.
40.	Подготовка к открытому уроку. Танец:	1	Работа над техникой исполнения выученного материала. Отработка танца.
41.	Подготовка к отчетному концерту.	1	Собрание внутри группы по организации концерта и подготовка костюмов по репертуару концерта.
42.	Постановка общего выхода.	1	Комбинация на восемь восьмерок. Отработка комбинаций.
43.	Работа над техникой исполнения.	1	Повтор изученного материала в медленном темпе. Работа над ошибками.
44.	Генеральная репетиция отчетного концерта.	1	Работа репертуара на сцене в сценических костюмах.
45.	Отчетный концерт.	1	Концерт для родителей в концертном зале.
46.	Просмотр видео материала отчетного концерта. Обсуждение «Что получилось», «над чем работать».	1	Коллективное обсуждение концерта.
47.	Отработка основных движений танца.	1	Работа над техникой исполнения выученного материала на разминке.
48.	Общеразвивающие упражнения.	1	Опускание и поднятие предметов перед собой. Упражнения на выработку осанки.
49.	Упражнения на координацию движений.	1	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.
50.	Повтор изученного материала за весь учебный год. Повтор изученного репертуара. Повтор теории и практики:	1	Повтор разминки, партерной гимнастики. Растяжка. Танец.
51.	Игры под музыку.		Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).
52.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.

			Игры с пением и речевым сопровождением Инсценированные доступных песен. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
53.	Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.
54.	Отработка основных движений танца.	1	Разбор движений по восьмеркам.
55.	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1	Знакомство с позициями ног и рук (русского народного танца), джаз.
56.	Отработка движений.	1	Работа над техникой исполнения танца.
57.	История образования «Вальса». Позиции ног, рук. Отработка движений.	1	Беседа на тему» основы шага, построение в паре. Постановка корпуса.
58.	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1	Постановка комбинаций.
59.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1	Просмотр видеоматериала «Цыганочка», «Рок-н-ролл», «Лезгинка», «Ламбада», «Вальс», «Джаз».
60.	Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1	Работа над техникой исполнения танцевальных комбинаций.
61.	Музыкально-ритмические игры.	1	Задается ритм в определенных восьмерках, дети повторяют. Придумывают свой ритм, а другим необходимо повторить.
62.	Общеразвивающие упражнения.	1	Прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме; - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям; - прыжки с согнутыми коленями по VI позиции; - бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»); - бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад; - мелкий бег на полу пальцах; - подскоки на месте с поворотом вправо, влево.
63.	Упражнения на улучшение гибкости.	1	Дополнительные упражнения в паре, за счет чего дается возможность улучшить свои результаты.
64.	Силовые упражнения на укрепление мышц всего тела.	1	Выполнение упражнений в стиле детской аэробики в комбинациях. Работа над дыханием.
65.	Упражнения на пластичность и выразительность.	1	Выполнение дополнительных упражнений «Волна рук, туловища». Беседа на тему: «Выразительность рук и практические упражнения».
66.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.

67.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой
68.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
69.	Просмотр видеоматериала. Хореографический спектакль «Белоснежка и 7-ь гномов».	1	Обсуждение просмотренного материала.
70.	Сценический образ на сцене.	1	Работа над техникой мимики и эмоций артиста лицом перед зеркалом.
71.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.
72.	Концертная деятельность	1	Участие в концертах. Выступление на сцене.

Содержание третьего года обучения «Классический танец».

(первое полугодие).

Исходя из основной задачи - формирование балетной осанки, постановка корпуса, ног, рук и головы, а также развитие профессиональных данных - определяются следующие направления:

1. Укрепление общефизического состояния учащихся.
2. Дальнейшее развитие корпуса - основа равновесия.
3. Овладение навыками координации движений.
4. Постановка правильного дыхания.

1. Подготовительные упражнения.

1.1. Для концентрации внимания используются движения по кругу, по диагонали, прямо:

- * танцевальный шаг с вытягиванием стопы в темпе марша;
- * шаги на носках и пятках;
- * шаг на полу пальцах при вытянутых коленях «ходули»;
- * шаги на носках и пятках;
- * pas sougu - мелкий бег на полу пальцах;
- * бег в различных комбинациях (с высоким подъемом согнутых в коленях ног вперед, на одной ноге, с прыжками по 6-й позиции и т.д.)

* pas emboite- выбрасывание прямых ног поочередно во всех направлениях.

1.2. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела:

- * поочередные наклоны головы: вперед-вверх, назад ;
- * поочередные наклоны головы; направо - прямо, налево - прямо, направо - налево;
- * поочередные повороты головы: направо прямо, налево - прямо, направо-налево;
- * круговые движения головы по отдельности и слитно;
- * подъем и опускание плеч: поочередно и вместе;
- * круговые движения плеч: поочередные и одновременные;
- * сведение плеч вперед и их раскрытие;
- * растягивание локтей и плеч - сомкнутые в «замою» за спиной руками;
- * поочередные наклоны вперед с сомкнутыми в «Замок» сзади и спереди руками;
- * наклоны направо и налево с руками по усмотрению педагога;
- * выпады направо и налево без разворота корпуса;
- * разнообразие releve на полупальцы по 6-й позиции;
- * прыжки на двух ногах - salte и на одной ноге поочередно;
- * прыжки с поджатыми ногами. Примечание: 1.1, или 1.2 часть на уроке.

2. Партерная гимнастика.

1. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава (сидя, лежа на спине и на животе);

- сокращение и вытягивание стоп в голеностопном суставе поочередно и одновременно;
- раскрытие стоп из 6-й позиции;
- круговые движения в голеностопном суставе внутрь и наружу;

2. Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц живота:

- вытягивание поясничного отдела сидя и лежа;
- то же с согнутыми коленями;
- развороты колен направо и налево в положении сидя и лежа.

3. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Лежа на спине и животе:

- отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе, в сторону: поочередно и одновременно;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45 и 60 градусов в сторону: поочередно и одновременно;

- passe поочередно с двух ног;
- притягивание обеих ног согнутыми максимально раскрытыми коленями к туловищу.

4. Упражнения для развития гибкости.

Лежа на животе:

- прогибы назад в плечевом поясе;
- прогибы назад в грудном отделе позвоночника:

Лежа на спине:

- наклоны туловища вперед;
- перенос прямых ног спереди в положении за голову:
- «стойка» на лопатках»
- «мостик».

5. Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса: (велосипед», «ножницы», «уголок» и т. д.)

6. Grand battement iete (махи, броски ног) во всех направлениях (лежа на спине, животе, боку, стоя на коленях и ладонях).

7. Разнообразные «растяжки» для ног и воздействующие на все группы мышц.

3. Прыжки.

- temps leve saute по 6-й позиции:
- temps leve saute по 6-й позиции с поджатыми ногами:

-temps leve saute по 6-й позиции с продвижением вперед-назад, направо -налево, на одну четверть поворота в обе стороны, на двух ногах и на одной ноге поочередно.

Выдох приходится всякий раз на момент приземления.

4. Упражнения на выработку силы, пластичные и выразительности рук.

Махи поочередно и вместе вперед, в сторону, «волна» рук и т. п.

Второе полугодие

1. Повторение и закрепление пройденного материала первого полугодия.

Со второго полугодия первого года обучения начинается изучение элементов классического экзерсиса сначала лежа на полу, руки раскрыты в стороны или вверх.

1. Plié- притягивание к туловищу максимально раскрытых ног, согнутых в коленях из 1-й позиции, пятки максимально отведены вперед-вверх.

2. Battement tendu по 1-й позиции:

-вперед и в сторону - лежа на спине:

- назад и в сторону - лежа на животе.

3. Battement tendu jette по 1-й позиции:

-вперед и в сторону - лежа на спине:

- назад и в сторону - лежа на животе.

4. D-rond de jambe en dehors- лежа на спине

5. Battement ent soutenu на 45 градусов из положения sus le cou-de-plié из 1-й позиции вперед и в сторону, лежа на спине; назад и в сторону, лежа на животе.

6. Releve légal на 90 градусов:

-вперед и в сторону - лежа на спине:

-назад и в сторону - лежа на животе.

7. Grand battement jete:

-вперед и в сторону - лежа на спине:

- назад и в сторону - лежа на животе;

- в сторону - лежа на боку.

Упражнения на полу выполняются с учетом всех требований и правил классического экзерсиса.

2. Экзерсис у станка (лицом к палке).

1. Постановка корпуса, рук, головы.

2. Позиции ног: 1-я, 2-я, 3-я.

3. В Releve по 6-й позиции (на 2 такта)

4. Demi plié по 1-й, 2-й, 3-й и 6-й позиции (на 2 такта)

5. Battement tendu из 1-й позиции в сторону (2 такта)
6. Наклоны корпуса в сторону (на 2 такта)
7. Растяжки ног - с одной ногой на палке вперед и в сторону.

3. Движения на середине зала.

1. Изучение направлений в танце (8 точек)
2. Подготовительное положение пук.
3. Упражнение для рук - различные комбинации.

4. Прыжки.

1. Прыжки на месте и в продвижении.
2. Прыжки трамплинные и толчковые («козлик»)

5. Танцевальные движения.

1. «Подскоком» - на месте, с продвижением, с поворотом на 90 градусов в комбинации с хлопками, прискоками.
 2. «Галоп» - по линии, по диагонали, по кругу.
- Изучение массового танца на основе полученного танцевального материала.

Содержание учебного курса «Современный танец».

1. Поклон.

1. Поворот через 6-ю позицию ног (вправо, влево).

2. Движения по кругу (разогрев)

Бег:

1. Пробежка по кругу с высоко поднятым носком.
2. «Галоп» лицом и спиной в круг.
3. Упражнения на диафрагму.
4. Шаг с носка.
5. Шаг с пятки.
6. Упражнение шоссе.

3. Движения по диагонали.

(разминка в стиле «Джаз-модерн»)

1. В-tend jete с разворотом плеч вперед.
2. Упражнение «Курю».
3. Упражнение «Разножка».

4. Упражнение «Шоссе» (правое, левое плечо)
5. Вращение «Бочка».
6. Упражнение на диафрагму.
7. Упражнение с выбросом ноги вперед.
8. Упражнение «Фанки».
9. Гранд батман вперед, в сторону, назад.
10. Упражнение на растяжку.

4. Изучение элементов современного танца на середине.

1. Комбинация в стиле «Модерн».
2. Комбинация в стиле «Джаз».
3. Комбинация «Рок-н-ролл».

5. Растяжка.

1. Упражнения у палки на правую и левую ногу.
2. Поперечный шпагат (на время).

- 1. Закончить урок танцевальной комбинацией в современно-эстрадном направлении из репертуара.**

Учебно -тематическое планирование третий год обучения

<u>№</u> <u>П/П</u>	Название темы	Кол-во часов	Контрольные мероприятия Примерные сроки
1.	Родительское собрание.	1	Формирование группы. Знакомство с планами на весь учебный год.
2.	Вводное занятие.	1	Беседа на тему: «О танце, красоте и выразительности», «Обязательная согласованность движений», «Значение музыки в искусстве хореографии», «Танцевальная форма, дисциплина, гигиена.
3.	Классический танец. Подготовительные упражнения.	1	Упражнения для концентрации внимания по кругу, диагонали, прямо.
4.	Современный танец. Поклон. Упражнения на разогрев по кругу. Упражнения по диагонали:	1	Знакомство со стилем «Джаз-модерн». Бег с высоко поднятым носком. Пробежка, Галоп, шаг с носка, с пятки. Шессе. Упражнение «Курю», «Разножка».
5.	Работа над репертуаром студии. Разучивание танца.	1	Повтор изученного репертуара. Работа над ошибками. Постановка танца.
6.	Классический танец. Формирование балетной осанки, постановка корпуса, ног, рук и головы.	1	Упражнения лицом к палке комбинации деми и гран плие по 1,2,5 позициях ног.
7.	Классический танец. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	1	Поочередные наклоны головы, круговые. Работа плеч, растягивание локтей и плеч. Наклоны, выпады, реливе.
8.	Укрепление общефизического состояния учащихся. Развитие корпуса-равновесия, овладение навыками координации движений.	1	Работа над дыхательной системой. Упражнения на против ход с выпадом, с разворотом тела.
9.	Постановка правильного дыхания.	1	Упражнения на пресс, с правилом правильного дыхания. «Беседа» - работа дыхания вовремя танца.
10.	Современный танец. Упражнения на разогреве. Разучивание упражнений по диагонали. Растяжка. Танец.	1	Упражнения: «Бочка», на диафрагму, «Фанки», Гран-батманы в стороны.
11.	Классический танец. Работа на концентрацию внимания.	1	Танцевальные шаги на носках, на пятках, мелкий бег, бег в комбинациях.

12.	Танцевальные шаги. Партерная гимнастика - для развития укрепления голеностопного сустава. Растяжка. Танец.	1	Переменный шаг, тройной. Сокращение и вытягивание стоп, раскрытие стоп по 6-й поз. Круговые движения. Постановка танца. Шпагаты.
13.	Современный танец. Работа над техникой исполнения упражнений. Растяжка. Танец:	1	Повтор изученного материала. Работа над ошибками манеры исполнения. Шпагаты. Постановка танца.
14.	Классический танец. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	1	Бег в различных комбинациях. Упражнения головы, плеч, локтей, наклоны туловища, релеве. Прыжки.
15.	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Танец.	1	Упражнение пассе с выведением ноги в сторону. Плие по 2 поз ног. Постановка танца.
16.	Современный танец. Вращения в трех видах. Работа на диафрагму.	1	Упражнение «Блинчики»- на вращение, «Бочка». Упражнение на группирование туловища.
17.	Комбинация в стиле Джаз. Растяжка. Танец:	1	Комбинация на 4 восьмерки. Шпагаты. Постановка танца.
18.	Классический танец. Упражнения для гибкости. Вращения. Растяжка. Танец.	1	Упражнения у палки в прогибе спины в комбинации. Вращения через пассе. Шпагаты. Постановка танца.
19.	Современный танец. Разучивание элементов современного танца по диагонали. Танец.	1	Упражнения «Крокодилчик», с выбросом ноги вперед, подскоки. Постановка танца.
20.	Классический танец. Прыжки на середине. Упражнения на выработку пластичности и выразительности. Танец	1	Тепс лие по 1,2,5-й поз ног. Волна туловища, рук и головы. Работа над эмоциями в танце. Постановка танца.
21.	Современный танец. Знакомство с историей развития современного танца.	1	История танца «Джаз-модерн».
22.	Работа над техникой исполнения. Танец.	1	Повтор изученного материала. Работа над ошибками. Постановка танца.
23.	Классический танец. Упражнения на гибкость спины, рук и ног.	1	Комбинации на 4 восьмерки.
24.	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Растяжка. Танец.	1	Упражнения на полу. Пресс на подъем ног, ножницы. Пресс на время в зафиксированном положении. Шпагаты. Постановка танца.
25.	Классический танец. Второе полугодие. Повтор и закрепление пройденного материала.	1	Разминка и повтор первого полугодия.

26.	Классический танец. Комбинация ронд-де жан-портер. Батман сотеню. Релеве. Гран батман жетте.	1	Изучение экзерсиза лежа на полу. Плие, ватман тандю. Батман тандю жетте.
27.	Классический танец. Экзерсис у станка (лицом к палке).	1	Постановка корпуса, рук, головы. Релеве. Деми плие. Ватман тандю. Наклоны туловища. Растяжка ног.
28.	Классический танец. Движения на середине зала.	1	Изучение направлений в танце. Положение рук. Упражнения для рук.
29.	Классический танец. Прыжки. Танцевальные движения.	1	Прыжки на месте в продвижении. Трамплинные и толчковые. Комбинация «Галоп». Изучение массового танца.
30.	Современный танец. Повтор изученного материала. Работа над техникой исполнения. Танец.	1	Работа над техникой исполнения. Постановка танца.
31.	Классический танец. Повтор и закрепление изученного материала.	1	Работа над техникой исполнения.
32.	Упражнения лежа на полу. Разучивание комбинаций у палки. Танец.	1	Комбинации на пресс. Комбинация «Крестики». Коброчка-для спины. Комбинация у палки в стиле-джаз-модерн. Постановка танца.
33.	Современный танец. Тест на гибкость.	1	Дети сдают на оценку. Шпагаты, растяжку, гибкость.
34.	Работа над техникой исполнения изученных комбинаций. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками. Шпагаты. Постановка танца.
35.	Классический танец. Экзерсис у палки на середине. Прыжки. Растяжка. Танец.	1	Комбинация «Батман тандю, «Батман жетте», «Рон-дежа-портер. Прыжки-жазманчики. Шпагаты. Постановка танца.
36.	Современный танец. Комбинация в стиле «Рок-н-ролл».	1	Разучивание комбинации 4-е восьмерки.
37.	Знакомство с историей танца. Растяжка. Танец.	1	Беседа на тему: «Джаз-модерн». Работа над растяжкой ног. Постановка танца.
38.	Классический танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения комбинаций.
39.	Работа над техникой исполнения классического танца. Танец.	1	Работа над ошибками.
40.	Современный танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над ошибками.
41.	Работа над техникой исполнения современного танца. Танец.	1	Работа над ошибками.
42.	Классический танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.
43.	Современный танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.
44.	Подготовка к отчетному концерту	1	Планирование организационных моментов. Репетиция в костюмах по

			сценарию.
45.	Работа над техникой исполнения.	1	Отработка комбинаций в медленном темпе.
46.	Постановка общего выхода.	1	Постановка танца на восемь восьмерок.
47.	Генеральная репетиция в зале.	1	Репетиция репертуара на сцене в сценических костюмах.
48.	Отчетный концерт.	1	Открытое мероприятие за весь учебный год.
49.	Классический танец. Повтор изученного материала за весь учебный год. Теория и практика. Танец.	1	Урок разминка. Повтор репертуара. Повтор изученного материала.
50.	Современный танец. Повтор изученного материала за весь учебный год. Теория и практика Танец.	1	Урок разминка. Повтор репертуара. Повтор изученного материала.
51.	Концертная деятельность.	1	Выступление на разных детских площадках.
52.	Работа на импровизацию в паре.	1	Выполнение заданий под музыку в паре.
53.	Общеразвивающие движения.	1	Упражнения на развитие координации Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями.
54.	Упражнения для улучшения гибкости.	1	Упражнения с реквизитом. (Мяч, обруч, скакалка).
55.	Сценический образ артиста на сцене.	1	Сценический и приставной шаг. Упражнения на выразительность артиста.
56.	Знакомство с техникой вращения.	1	Раскладка техники поворотов на месте, по диагонали в нескольких видах.
57.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка».
58.	Отработка основных движений танца.	1	Разбор движений по восьмеркам.
59.	Ритмические рисунки в пространстве.	1	Построения с танцевальными упражнениями под музыку разного ритма.
60.	Этюды разного танцевального жанра.	1	«Полька», «Пригласите танцевать».
61.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
62.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
63.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.

64.	Закрепление пройденного материала. Работа над ошибками.	1	Повтор изученных комбинаций и упражнений. Разбор ошибок по 8-ам.
65.	Упражнения на пластичность и выразительность.	1	Выполнение дополнительных упражнений «Волна рук, туловища». Беседа на тему: «Выразительность и практические упражнения».
66.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.
67.	Растяжка и партерная гимнастика.	1	Разогрев всего тела, дополнительные растяжки и гимнастические комбинации.
68.	Силовые упражнения на укрепление мышц всего тела.	1	Выполнение упражнений в стиле детской аэробики в комбинациях. Работа над дыханием.
69.	Разогрев всего тела. Партерная гимнастика, растяжка. Танец.	1	Разминка, гимнастические упражнения на полу. Постановка танца.
70.	Сценический образ на сцене.	1	Работа над техникой мимики и эмоций артиста лицом перед зеркалом.
71.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.
72.	Концертная деятельность.	1	Участие в концертах. Выступление на сцене.

Содержание третьего года обучения «Классический танец». **(первое полугодие).**

Исходя из основной задачи - формирование балетной осанки, постановка корпуса, ног, рук и головы, а также развитие профессиональных данных - определяются следующие направления:

1. Укрепление общефизического состояния учащихся.
2. Дальнейшее развитие корпуса - основа равновесия.
3. Овладение навыками координации движений.
4. Постановка правильного дыхания.

1. Подготовительные упражнения.

1.1. Для концентрации внимания используются движения по кругу, по диагонали, прямо:

- * танцевальный шаг с вытягиванием стопы в темпе марша;
- * шаги на носках и пятках;
- * шаг на полу пальцах при вытянутых коленях «ходули»;
- * шаги на носках и пятках;
- * pas sougu - мелкий бег на полу пальцах;
- * бег в различных комбинациях (с высоким подъемом согнутых в коленях ног вперед, на одной ноге, с прыжками по 6-й позиции и т.д.)

* pas emboite- выбрасывание прямых ног поочередно во всех направлениях.

1.2. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела:

- * поочередные наклоны головы: вперед-вверх, назад ;
- * поочередные наклоны головы; направо - прямо, налево - прямо, направо - налево;
- * поочередные повороты головы: направо прямо, налево - прямо, направо-налево;
- * круговые движения головы по отдельности и слитно;
- * подъем и опускание плеч: поочередно и вместе;
- * круговые движения плеч: поочередные и одновременные;
- * сведение плеч вперед и их раскрытие;
- * растягивание локтей и плеч - сомкнутые в «замою» за спиной руками;
- * поочередные наклоны вперед с сомкнутыми в «Замок» сзади и спереди руками;
- * наклоны направо и налево с руками по усмотрению педагога;
- * выпады направо и налево без разворота корпуса;
- * разнообразие releve на полупальцы по 6-й позиции;
- * прыжки на двух ногах - salte и на одной ноге поочередно;
- * прыжки с поджатыми ногами. Примечание: 1.1, или 1.2 часть на уроке.

2. Партерная гимнастика.

1. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава (сидя, лежа на спине и на животе);

- сокращение и вытягивание стоп в голеностопном суставе поочередно и одновременно;
- раскрытие стоп из 6-й позиции;
- круговые движения в голеностопном суставе внутрь и наружу;

2. Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц живота:

- вытягивание поясничного отдела сидя и лежа;
- то же с согнутыми коленями;
- развороты колен направо и налево в положении сидя и лежа.

3. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Лежа на спине и животе:

- отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе, в сторону: поочередно и одновременно;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45 и 60 градусов в сторону: поочередно и одновременно;
- passe поочередно с двух ног;
- притягивание обеих ног согнутыми максимально раскрытыми коленями к туловищу.

4. Упражнения для развития гибкости.

Лежа на животе:

- прогибы назад в плечевом поясе;
- прогибы назад в грудном отделе позвоночника:

Лежа на спине:

- наклоны туловища вперед;
- перенос прямых ног спереди в положении за голову:
- «стойка» на лопатках»
- «мостик».

5. Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса: (велосипед», «ножницы», «уголок» и т. д.)

6. Grand battement iete (махи, броски ног) во всех направлениях (лежа на спине, животе, боку, стоя на коленях и ладонях).

7. Разнообразные «растяжки» для ног и воздействующие на все группы мышц.

3. Прыжки.

- temps leve saute по 6-й позиции:
- temps leve saute по 6-й позиции с поджатыми ногами:
- temps leve saute по 6-й позиции с продвижением вперед-назад, направо -налево, на одну

четверть поворота в обе стороны, на двух ногах и на одной ноге поочередно.

Выдох приходится всякий раз на момент приземления.

4. Упражнения на выработку силы, пластичности и выразительности рук.

Махи поочередно и вместе вперед, в сторону, «волна» рук и т. п.

Второе полугодие

1. Повторение и закрепление пройденного материала первого полугодия.

Со второго полугодия первого года обучения начинается изучение элементов классического экзерсиса сначала лежа на полу, руки раскрыты в стороны или вверх.

1. Plie- притягивание к туловищу максимально раскрытых ног, согнутых в коленях из 1-й позиции, пятки максимально отведены вперед-вверх.

2. Battement tendu по 1-й позиции:

-вперед и в сторону - лежа на спине:

- назад и в сторону - лежа на животе.

3. Battement tendu jette по 1-й позиции:

-вперед и в сторону - лежа на спине:

- назад и в сторону - лежа на животе.

4. D-rond de jambe en dehors- лежа на спине

5. Battement ent soutenu на 45 градусов из положения sus le cou-de-plie из 1-й позиции вперед и в сторону, лежа на спине; назад и в сторону, лежа на животе.

6. Releve l'ellev на 90 градусов:

-вперед и в сторону - лежа на спине:

-назад и в сторону - лежа на животе.

7. Grand battement jete:

-вперед и в сторону - лежа на спине:

- назад и в сторону - лежа на животе;

- в сторону - лежа на боку.

Упражнения на полу исполняются с учетом всех требований и правил классического экзерсиса.

2. Экзерсис у станка (лицом к палке).

1. Постановка корпуса, рук, головы.

2. Позиции ног: 1-я, 2-я, 3-я.

3. В Releve по б-й позиции (на 2 такта)

4. Demi plie по 1-й, 2-й, 3-й и б-й позиции (на 2 такта)

5. Battement tendu из 1-й позиции в сторону (2 такта)

6. Наклоны корпуса в сторону (на 2 такта)

7. Растяжки ног - с одной ногой на палке вперед и в сторону.

3. Движения на середине зала.

1. Изучение направлений в танце (8 точек)

2. Подготовительное положение пук.

3. Упражнение для рук - различные комбинации.

4. Прыжки.

1. Прыжки на месте и в продвижении.

2. Прыжки трамплинные и толчковые («козлик»)

5. Танцевальные движения.

1. «Подскоком» - на месте, с продвижением, с поворотом на 90 градусов в комбинации с хлопками, прискоками.

2. «Галоп» - по линии, по диагонали, по кругу.

Изучение массового танца на основе полученного танцевального материала.

Содержание учебного курса «Современный танец».

2. Поклон.

2. Поворот через 6-ю позицию ног (вправо, влево).

2. Движения по кругу (разогрев)

Бег:

1. Пробежка по кругу с высоко поднятым носком.

2. «Галоп» лицом и спиной в круг.

3. Упражнения на диафрагму.

4. Шаг с носка.

5. Шаг с пятки.

6. Упражнение шоссе.

3. Движения по диагонали.

(разминка в стиле «Джаз-модерн»)

1. В-tend jete с разворотом плеч вперед.

2. Упражнение «Курю».

3. Упражнение «Разножка».

4. Упражнение «Шоссе» (правое, левое плечо)

5. Вращение «Бочка».
6. Упражнение на диафрагму.
7. Упражнение с выбросом ноги вперед.
8. Упражнение «Фанки».
9. Гранд батман вперед, в сторону, назад.
10. Упражнение на растяжку.

4. Изучение элементов современного танца на середине.

1. Комбинация в стиле «Модерн».
2. Комбинация в стиле «Джаз».
3. Комбинация «Рок-н-ролл».

5. Растяжка.

1. Упражнения у палки на правую и левую ногу.
 2. Поперечный шпагат (на время).
2. Закончить урок танцевальной комбинацией в современно-эстрадном направлении из репертуара.

Учебно тематическое планирование четвертый год обучения

№ П/П	Название темы	Кол-во часов	Контрольные мероприятия Примерные сроки
1.	Родительское собрание.	1	Формирование группы. Знакомство с планами на весь учебный год.
2.	Классический танец. Повтор изученного материала с прошлого года.	1	Разминка, экзерсис на середине, растяжка. Повтор репертуара.
3.	Подготовительные упражнения на постановку корпуса, рук, ног и головы.		Изучение основных движений на формирование постановки тела.
4.	Современный танец: основные движения.	1	Повтор изученных движений характерных современного танца.
5.	Подготовительные упражнения у палки и на середине.	1	Повтор пройденного материала за прошлый год.
6.	Работа над репертуаром студии. Разучивание танца.	1	Повтор изученного репертуара. Работа над ошибками. Постановка танца.
7.	Современный танец. Поклон. Движения по кругу, по диагонали. Растяжка.	1	Повтор пройденного материала с прошлого года.
8.	Классический танец: основные движения.	1	Повтор изучений основных поз классического танца.
9.	Закрепление пройденного материала, усложнение упражнений.	1	Повтор изученного материала, работа над техникой исполнения.
10.	Работа над репертуаром студии. Повтор репертуара. Танец.	1	Работа над ошибками в танце. Разбор по связкам.
11.	Классический танец. Упражнения лицом к палке, боком по позициям 1-я, 2-я, 5-я ног.	1	Упражнения держась одной рукой за палку боком по всем позициям ног.
12.	Современный танец. Упражнения на разогреве.	1	Пробежка на полу пальцах, двойное шессе, упражнения на диафрагму.
13.	Элементы эстрадного танца	1	Повтор основных движений из репертуара студии.
14.	Музыкальные игры на раскрепощение и расслабление тела.		Использование развивающих игр в положении стоя и лежа.
15.	Классический танец: работа над выворотностью стоп и паха.		Медленные упражнения по позициям ног, медленно под музыку.
16.	Современный танец. Разучивание упражнений по диагонали. Растяжка. Танец.	1	Батман тандю дете с разворотом, рращения «Бочка». На диафрагму «Елочка». Шпагаты. Постановка танца.
17.	Растяжка. Танец.	1	Упражнения на растяжку ног. Шпагаты на время. Постановка танца.
18.	Контактная импровизация		Музыкальные игры на развитие пластичности, музыкальности и танцевальной фантазии.
19.	Упражнения для укрепления мышц	1	Основные физические упражнения

	спины, рук и ног.		на полу под музыку.
20.	Классический танец. Поклон. Экзерсис у палки.	1	Поклон на 2восьмерки в каждую сторону. Позиции рук. Деми плие. Релеве. Батман тандю. Батман тандю жете.
21.	Классический танец. Прыжки по позициям ног. Растяжка. Танец.	1	Прыжки по 1-й позиции ног. Изучение темп леве сотеню по 1,2 позиции ног.
22.	Силовые упражнения на укрепление мышц спины, рук и ног.		Аэробные упражнения на выносливость.
23.	Современный танец. Работа над техникой исполнения упражнений. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками в упражнениях. Шпагаты. Постановка танца.
24.	Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава	1	Упражнения сидя, лежа на спине и на животе.
25.	Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.	1	Музыкальные игры на развитие музыкального слуха.
26.	Современный танец: работа над манерой исполнения характерных движений.	1	Разбор движений и характера манеры. Постановка манеры исполнения.
27.	Классический танец. Экзерсис на середине зала. Прыжки.	1	Позиции рук-1,2,3-я. Порт де бра-первая форма. Упражнения для рук. Темпс леве сотеню по 1,2,3 позициях.
28.	Танцевальные упражнения. Растяжка. Танец.	1	Пас полька. Галоп с поворотом на 180градусов. Подскок в повороте на 180и 360 градусов. Колесо. Этюд.
29.	Классический танец: экзерсис у палки, на середине, растяжка.	1	Работа основных изученных движений классического танца.
30.	Современный танец. Вращения в трех видах. Работа на диафрагму.	1	«Бочка», «Блинчик» и вращения на скорость на 4 точки. Упражнение по диагонали на диафрагму.
31.	Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц живота	1	Выполнение упражнений у станка под медленную музыку.
32.	Комбинация в стиле Джаз. Растяжка. Танец.	1	Знакомство с направлением «Джаз». Комбинация на 4 восьмерки. Шпагаты. Постановка танца.
33.	Классический танец. Комбинация плие. Батман тандю. Постановка корпуса на середине - деми плие комбинация. Танец.	1	Комбинация в медленном темпе на 4восьмерки. Упражнение на укрепление мышц спины (комбинация на 4восьмерки). Постановка танца.
34.	Современный танец: упражнения на середине, партерная гимнастика, растяжка.	1	Выполнение основных движений современного танца. Проработка гимнастических упражнений со сменой ритма.

35.	Партерная гимнастика, основные движения.	1	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Лежа на спине и животе:
36.	Современный танец. Знакомство с позировкой «Фанки».	1	Знакомство с направлением в стиле фанки. Беседа на тему «современный танец в стиле «Фанки». Комбинация на 4 восьмерки.
37.	Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.	1	Работа над техникой исполнения движений и музыкальной грамотности.
38.	Современный танец: работа над пластикой и выразительностью исполнения.		Проработка отдельных частей тела.
39.	Классический танец: работа над выразительностью и манеры исполнения.		Просмотр видеоматериала и разбор правильного выполнения манеры исполнения основных классических поз.
40.	Партерная гимнастика - «отжим». Растяжка. Танец.	1	Упражнение на укрепление рук и грудной клетки (4 упражнения). Шпагаты. Постановка танца.
41.	Этюдная работа. Танец. Концертная работа.	1	Постановка этюдов на 8 восьмёрок. Подготовка к концертам (репетиция в костюмах). Работа над ошибками.
42.	Классический танец. Гран плие. Ватман тандю жете. На середине: виды пор те бра.	1	Комбинации на 4 восьмерки. Работа над выборочностью паха. Работа рук в комбинациях в медленном темпе. Работа над ошибками.
43.	Классический танец. Толчковые прыжки. Растяжка.	1	Прыжки с места в медленном темпе. Работа над ошибками. Шпагаты на время.
44.	Современный танец: работа над импровизацией и свободной пластики.	1	Подбор основных музыкальных игр на развитие импровизации.
45.	Упражнения на партерной гимнастике.	1	Выполнение основных движений со сменой музыкального ритма.
46.	Современный танец. Упражнения по диагонали.	1	Повтор выученных упражнений. Работа над техникой исполнения.
47.	Партерная гимнастика: комбинация «Разножка».	1	Повтор выученных упражнений. Комбинация на 4 восьмерки. Работа на вытягивание колен и носков.
48.	Тест на гибкость.	1	Каждый ученик сдает упражнения на оценку (пятибалльная система). Шпагаты, «мостик» стоя, «колесо», «лягушка», «складочка».
49.	Растяжка. Танец.	1	Растяжка от головы до шпагатов в медленном темпе. Шпагаты на время. Растяжка у палки. Постановка танца.

50.	Классический танец. Комбинация ронд де жамвер пар терр. На середине: позы.	1	Разучивание комбинации в медленном темпе на 8 восьмерок, добавляя руки. Разучивание основных поз рук классического танца
51.	Танцевальные движения. Растяжка танец.	1	Пас полька. Этюд на 8восьмерок. Шпагаты на время. Постановка танца.
52.	Современный танец. Тест на гибкость. Прыжки.	1	Каждый ученик сдает упражнения на гибкость. Стойки 5 видов. Знакомство с техникой выполнения основных прыжков современного танца в стиле Джаз-модерн.
53.	Упражнения на верхний и нижний пресс.	1	Выполнение физических упражнений на фиксацию верхнего и нижнего пресса в 8 видах.
54.	Современный танец. Знакомство с историей и направлением «Хип-хоп». Танец.	1	Беседа на тему «Современный танец Хип-хоп». Просмотр видеоролика в стиле. Комбинация на 2 восьмерки. Постановка танца.
55.	Классический танец. Ватман тандю сотеню-комбинация.	1	Повтор выученного материала. Комбинация на 4 восьмерки в медленном темпе. Работа над ошибками.
56.	Основные танцевальные движения под счет и под музыку.	1	Разбор ошибок танцевальных движений под счет и под музыку.
57.	Классический танец. Середина: Толчковые прыжки. Вальсовая дорожка. Растяжка. Танец.	1	Повтор выученных комбинаций на середине. Темп леве по 1,2 поз ног в медленном темпе. Шпагаты. Постановка танца.
58.	Современный танец. Повтор изученного материала.	1	Разогрев. Упражнения на середине. Партерная гимнастика. Растяжка. Постановка танца.
59.	Выполнение под музыку общеразвивающие движения.	1	Повтор изученных движений. Работа над техникой исполнения.
60.	Классический танец. Работа над техникой исполнения. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками поставленного танца. Шпагаты на время. Постановка танца.
61.	Классический танец. Ватман фраппе. На середине: толчковые прыжки и трамплинные. Вращения. Растяжка. Танец.	1	Комбинация на 4 восьмерки в медленном темпе. Работа над техникой исполнения толчковых прыжков. Обработка техники вращений на месте. Шпагаты. Постановка танца.
62.	Танцевальная комбинация в стиле современного танца.	1	Работа над манерой исполнения основных изученных движений.
63.	Современный танец. Разогрев, упражнения по диагонали. Комбинация Латиноамериканская. Танец.	1	Повтор изученного материала. Знакомство с техникой исполнения латиноамериканского стиля. Постановка танца.

64.	Постановочная работа.	1	Изучения новых танцевальных комбинаций. Работа под счет и под музыку.
65.	Классический танец. Комбинация гран батман. И повтор изученного материала.	1	Комбинация в медленном темпе на 8 восьмерок. Работа над техникой исполнения.
66.	Классический танец. Позы эпельмен. Толчковые прыжки. Танец.	1	Изучение поз в медленном темпе. Работа над техникой исполнения
67.	Техника исполнения прыжков современного танца.	1	Работа над техникой исполнения изученных танцевальных прыжков.
68.	Классический танец. Шаг полонеза. Комбинации и этюды.	1	Повтор выученного материала. Шаг полонеза в медленном темпе. Этюды на 8 восьмерок.
69.	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Растяжка. Танец:	1	Упражнения на полу. Пресс на подъем ног, ножницы. Пресс на время в зафиксированном положении. Шпагаты. Постановка танца.
70.	Закрепление пройденного материала. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных упражнений в медленном темпе. Работа по группам.
71.	Классический танец. На середине повтор изученного материала.	1	Экзерсис на середине, у палки Прыжки. Работа над техникой исполнения.
72.	Работа над техникой исполнения. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками в исполнении комбинаций. Шпагаты на время. Постановка танца.
73.	Современный танец. Повтор изученного материала. Растяжка. Танец.	1	Работа над техникой исполнения упражнений по диагонали, на портерной гимнастике. Шпагаты на время. Отработка танца.
74.	Комбинация в стиле «Джаз».		Изучение новой танцевальной комбинации на 16 счетов и ее закрепление.
75.	Классический танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения. Закрепление пройденного материала.
76.	Работа над техникой исполнения.	1	Работа над ошибками выученных комбинаций.
77.	Основные движения.	1	Повтор изученного материала .
78.	Импровизация движений на музыкальные темы.	1	Основные музыкально-развивающие игры на развитие импровизации.
79.	Работа над ошибками. Танец:	1	Работа над техникой исполнения выученных комбинаций. Постановка танца.
80.	Современный танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения. Закрепление пройденного материала.
81.	Упражнения на закрепление пройденного материала.	1	Повтор построенного урока.
82.	Мастер - класс «Сценический образ	1	Техника нанесения макияжа и

	нас цене».		прически для сцены. Обсуждение что необходимо артисту для сцены.
83.	Работа над ошибками современного танца. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных упражнений. Постановка танца.
84.	Классический танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.1,2,3 часть урока.
85.	Современный танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.1,2,3 часть урока.
86.	Подготовка к отчетному концерту.	1	Пошив сценического костюма и примерка. Репетиция в костюмах.
87.	Работа над техникой исполнения репертуара.	1	Разбор ошибок в медленном темпе.
88.	Постановка общего выхода.	1	Комбинация на 16 восьмерок. Работа по сценарию концерта.
89.	Генеральная репетиция на сцене. Танец.	1	Репетиция в сценических костюмах по сценарию.
90.	Отчетный концерт.	1	Открытое мероприятие для родителей.
91.	Просмотр видео материала с отчетного концерта.	1	Беседа «Что получилось и над чем необходимо работать».
92.	Просмотр видео материала с прошлого года «Отчетный концерт».	1	Беседа на тему «Сравнение уровня исполнения прошлого гола с настоящим».
93.	Повтор изученного материала за весь учебный год (современный танец).	1	Разминка. Разогрев по кругу, упражнения по диагонали, партерная гимнастика. Растяжка.
94.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка».
95.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
96.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
97.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
98.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.
99.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.
100.	Классический танец. Повтор пройденного материала.	1	Экзерсис у палки на середине. Прыжки. Танец.
101.	Теория и практика. Повтор репертуара. Танец	1	Беседа на тему «Основные понятия классического и современного танца и правило выполнения».

102.	Основные упражнения классического танца у станка.	1	Работа у станка под медленный счет, работа над ошибками.
103.	Репетиционная работа.	1	Работа над репертуаром.
104.	Основные упражнения современного танца у станка.	1	Повтор и разбор техники исполнения основных движений.
105.	Постановочная работа.	1	Постановка танцевального номера.
106.	Постановка танца и работа над техникой исполнения.	1	Работа над ошибками.
107.	Повтор репертуара и работа над выразительностью исполнения.	1	Работа над техникой исполнения танцевальных комбинаций танца.
108.	Концертная деятельность.	1	Выездной концерт.

Содержание четвертого года обучения «Классический танец».

Первое полугодие

1.Подготовительные упражнения

Включают в себя пройденный материал первого года обучения.

2.Экзерсис у станка.

1.Позиции ног (лицом к палке, позднее боком, держась рукой за палку, вторая на поясе) - 1-я, 2-я, 3-я, 5-я позиция ног.

2.Позиции рук (на середине зала или спиной к палке)

- подготовительное положение, 1-я, 2-я позиции.

3.D-plie (лицом к палке) на 2 такта.

4.Releve на полу пальцах, включаем 1-ю и 2-ю позицию ног.

5.Battement tentu из 1-й позиции в сторону, вперед, назад.

6.Battement tentu jete из 1-й позиции во всех направлениях.

7. «Растяжка» ног у палки и на полу в «шпагат».

3.Прыжки.

1. Прыжки по 1-й позиции.

2.Изучение temp leve saute по 1-й и 2-й позициям.

4.Танцевальные движения.

1.Pas полька

2.Галоп с поворот на 180 градусов.

3.Подскок в повороте на 180 и 360 градусов.

4. «Колесо». Танцевальные комбинации. Этюды.

Второе полугодие

Повторение и закрепление пройденного материала первого полугодия.

1. Экзерсис у станка.

1.Releve на полупальцах по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

2.Demi plie по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

3.Grand plie по 1-й, 2-й позиции.

4. -tendu из 5-й позиции в сторону

5.B-tendu в demi plie из 5-й позиции в сторону.

6.D-tjette из 1-й позиции.

7.Releve leve из 1-й позиции на 45 градусов.

8.Наклоны корпуса в сторону, назад.

9.Растяжка ног.

2.Движения на середине зала.

- 1.Позиции рук - 1-я,2-я,3-я.
- 2.Port de bras - первая форма.
- 3.Упражнения для рук.
- 4.Temps leve saute по 1-й, 2-й,3-й позициям.

3.Танцевальные движения.

1. «Полька», «галоп», «подскок» по кругу в комбинациях.
- 2.Шаг полонеза.
- 3.Вальсовая дорожка вперед
- 4.Комбинации и этюды.

Содержание учебного курса «Современный танец».

1. Поклон.

- 1.Двойной поворот через 6-ю позицию ног (вправо, влево).
- 2.Движения по кругу (закрепление материала первого года обучения).

Бег:

- 1.Пробежка на полупальцах.
- 2.Двойное «шоссе» с правой и с левой ноги.
- 3.Упражнение на диафрагму - двойная.
- 4.Упражненне «Курю».
5. «Галоп» с разворотом плеча в стиле «Фанки».

3.Движения по диагонали.

- 1.В-tendu jete с разворотом плеч вперед и спиной назад.
- 2.Вращение двойная «Бочка» с выходом на носок.
- 3.Упражнение на диафрагму «елочкой».
- 4.Упражнение с выбросом ноги в сторону добавляя руки вниз.
- 5.Упражнение двойное «Фанки».
- 6.Гранд батман вперед, в сторону, назад и с разворотом туловища.
7. Средний прыжок через фраппе.

4.Портерная гимнастика.

Сидя:

- 1.Положение «Лотоса» волна туловища вперед-назад.

2.Складочка на вытянутые и сокращенную стопу.

3.Комбинация на пресс.

4.Упражнение «отжим».

Лежа на полу:

5.Комбинация на разножку.

Лежа на спине:

6.Упражнения на верхний и нижний пресс.

Лежа на спине:

7.Упражнение на мышцы спины.

5.Изучение элементов современного танца на середине.

знакомство с направлением «Хип-хоп».

2.Комбинации Латиноамериканского направления.

6.Растяжка.

1.Шпагат (продольный и поперечный).

7. Постановочная работа на основе изученных комбинаций на выбор педагога.

Учебно - тематическое планирование пятый год обучения

№ П/П	Название темы	Кол-во часов	Контрольные мероприятия Примерные сроки
1.	Родительское собрание.	1	Формирование группы. Знакомство с планами на весь учебный год.
2.	Классический танец. Повтор изученного материала с прошлого года.	1	Разминка, экзерсис на середине, растяжка. Повтор репертуара.
3.	Подготовительные упражнения у палки и на середине.	1	Повтор пройденного материала за прошлый год.
4.	Современный танец. Поклон. Движения по кругу, по диагонали. Растяжка.	1	Повтор пройденного материала с прошлого года.
5.	Работа над репертуаром студии. Повтор репертуара. Танец.	1	Работа над ошибками в танце. Разбор по связкам.
6.	Классический танец. Упражнения лицом к палке, боком по позициям 1-я, 2-я, 5-я ног.	1	Упражнения держась одной рукой за палку боком по всем позициям ног.
7.	Современный танец. Упражнения на разогреве.	1	Пробежка на полу пальцах, двойное шессе, упражнения на диафрагму.
8.	Современный танец. Разучивание упражнений по диагонали. Растяжка. Танец	1	Батман тандю дете с разворотом, рращения –«Бочка». На диафрагму-«Елочка». Шпагаты. Постановка танца.
9.	Растяжка. Танец.	1	Упражнения на растяжку ног. Шпагаты на время. Постановка танца.
10.	Классический танец. Поклон. Экзерсис у палки.	1	Поклон на 2восьмерки в каждую сторону. Позиции рук. Деми плие. Релеве. Батман тандю. Ватман тандю жете.
11.	Классический танец. Прыжки по позициям ног. Растяжка. Танец.	1	Прыжки по 1-й позиции ног. Изучение темп леве сотеню по 1,2 позиции ног.
12.	Современный танец. Работа над техникой исполнения упражнений. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками в упражнениях. Шпагаты. Постановка танца.
13.	Классический танец. Экзерсис на середине зала. Прыжки.	1	Позиции рук-1,2,3-я. Порт де бра-первая форма. Упражнения для рук. Темпс леве сотеню по 1,2,3 позициях.
14.	Танцевальные упражнения. Растяжка. Танец.	1	Пас полька. Галоп с поворотом на 180градусов. Подскок в повороте на 180и 360 градусов. Колесо. Этюд.
15.	Современный танец. Вращения в трех видах. Работа на диафрагму.	1	«Бочка», «Блинчик» и вращения. Упражнение по диагонали на диафрагму.
16.	Комбинация в стиле Джаз. Растяжка. Танец.	1	Знакомство с направлением «Джаз». Комбинация на 4 восьмерки. Шпагаты. Постановка танца.
17.	Классический танец. Комбинация плие. Ватман тандю. Постановка корпуса на середине - деми плие комбинация. Танец.	1	Комбинация в медленном темпе на 4восьмерки Упражнение на укрепление мышц спины (комбинация на 4восьмерки). Постановка танца.
18.	Современный танец. Знакомство с	1	Знакомство с направлением в стиле

	позировкой «Фанки».		фанки. Беседа на тему «современный танец в стиле «Фанки». Комбинация на 4 восьмерки.
19.	Партерная гимнастика - «отжим». Растяжка. Танец.	1	Упражнение на укрепление рук и грудной клетки. 4 упражнения. Шпагаты. Постановка танца.
20.	Этюдная работа. Танец. Концертная работа.	1	Постановка этюдов на 8 восьмёрок. Подготовка к концертам (репетиция в костюмах). Работа над ошибками.
21.	Классический танец. Гран плие. Ватман тандю жете. На середине: виды пор те бра.	1	Комбинации на 4 восьмерки. Работа над выборочностью паха. Работа рук в комбинациях в медленном темпе. Работа над ошибками.
22.	Классический танец. Толчковые прыжки. Растяжка.	1	Прыжки с места в медленном темпе. Работа над ошибками. Шпагаты на время.
23.	Современный танец. Упражнения по диагонали.	1	Повтор выученных упражнений. Работа над техникой исполнения.
24.	Портерная гимнастика: комбинация «Разножка».	1	Повтор выученных упражнений. Комбинация на 4 восьмерки. Работа на вытягивание колен и носков.
25.	Тест на гибкость.	1	Каждый ученик сдает упражнения на оценку (пятибалльная система). Шпагаты, «мостик» стоя, «колесо», «лягушка», «складочка».
26.	Растяжка. Танец.	1	Растяжка от головы до шпагатов в медленном темпе. Шпагаты на время. Растяжка у палки. Постановка танца.
27.	Классический танец. Комбинация ронд де жамвер пар терр. На середине: Позы.	1	Разучивание комбинации в медленном темпе на 8 восьмерок, добавляя руки. Разучивание основных поз рук классического танца.
28.	Танцевальные движения. Растяжка танец.	1	Пас полька. Этюд на 8 восьмерок. Шпагаты на время. Постановка танца.
29.	Современный танец. Тест на гибкость. Прыжки.	1	Каждый ученик сдает упражнения на гибкость. Стойки 5 видов. Знакомство с техникой выполнения основных прыжков современного танца в стиле Джаз-модерн.
30.	Упражнения на верхний и нижний пресс.	1	Выполнение физических упражнений на фиксацию верхнего и нижнего пресса в 8 видах.
31.	Современный танец. Знакомство с историей и направлением «Хип-хоп». Танец.	1	Беседа на тему «Современный танец Хип-хоп». Просмотр видеоролика в стиле. Комбинация на 2 восьмерки. Постановка танца.
32.	Классический танец. Ватман тандю сотеню-комбинация.	1	Повтор выученного материала. Комбинация на 4 восьмерки в медленном темпе. Работа над ошибками.

33.	Классический танец. Середина: Толчковые прыжки. Вальсовая дорожка. Растяжка. Танец.	1	Повтор выученных комбинаций на середине. Темп леве по 1,2 поз ног в медленном темпе. Шпагаты. Постановка танца.
34.	Современный танец. Повтор изученного материала.	1	Разогрев. Упражнения на середине. Партерная гимнастика. Растяжка. Постановка танца.
35.	Классический танец. Работа над техникой исполнения. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками поставленного танца. Шпагаты на время. Постановка танца.
36.	Классический танец. Ватман фраппе. На середине: толчковые прыжки и трамплинные. Вращения. Растяжка. Танец.	1	Комбинация на 4 восьмерки в медленном темпе. Работа над техникой исполнения толчковых прыжков. Отработка техники вращений на месте. Шпагаты. Постановка танца.
37.	Современный танец. Разогрев, упражнения по диагонали. Комбинация Латиноамериканская. Танец.	1	Повтор изученного материала. Знакомство с техникой исполнения латиноамериканского стиля. Постановка танца.
38.	Классический танец. Комбинация гран батман. И повтор изученного материала.	1	Комбинация в медленном темпе на 8 восьмерок. Работа над техникой исполнения.
39.	Классический танец. Позы эпельмен. Толчковые прыжки. Танец.	1	Изучение поз в медленном темпе. Работа над техникой исполнения
40.	Классический танец. Шаг полонеза. Комбинации и этюды.	1	Повтор выученного материала. Шаг полонеза в медленном темпе. Этюды на 8 восьмерок.
41.	Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Растяжка. Танец:	1	Упражнения на полу. Пресс на подъем ног, ножницы. Пресс на время в зафиксированном положении. Шпагаты. Постановка танца.
42.	Закрепление пройденного материала. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных упражнений в медленном темпе. Работа по группам.
43.	Классический танец. На середине повтор изученного материала.	1	Экзерсис на середине, у палки. Прыжки. Работа над техникой исполнения.
44.	Работа над техникой исполнения. Растяжка. Танец.	1	Работа над ошибками в исполнении комбинаций. Шпагаты на время. Постановка танца.
45.	Современный танец. Повтор изученного материала. Растяжка. Танец.	1	Работа над техникой исполнения упражнений по диагонали, на партерной гимнастике. Шпагаты на время. Отработка танца.
46.	Классический танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения. Закрепление пройденного материала.
47.	Работа над техникой исполнения.	1	Работа над ошибками выученных комбинаций.
48.	Работа над ошибками. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных комбинаций. Постановка танца.
49.	Современный танец. Подготовка к открытому уроку.	1	Работа над техникой исполнения. Закрепление пройденного материала.

50.	Мастер - класс «Сценический образ нас цене».	1	Техника нанесения макияжа и прически для сцены. Обсуждение что необходимо артисту для сцены.
51.	Работа над ошибками современного танца. Танец.	1	Работа над техникой исполнения выученных упражнений. Постановка танца.
52.	Классический танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.1,2,3 часть урока.
53.	Современный танец. Открытый урок.	1	Открытое мероприятие для родителей.1,2,3 часть урока.
54.	Подготовка к отчетному концерту.	1	Пошив сценического костюма и примерка. Репетиция в костюмах.
55.	Работа над техникой исполнения репертуара.	1	Разбор ошибок в медленном темпе.
56.	Постановка общего выхода.	1	Комбинация на 16 восьмерок. Работа по сценарию концерта.
57.	Генеральная репетиция на сцене. Танец.	1	Репетиция в сценических костюмах по сценарию.
58.	Отчетный концерт.	1	Открытое мероприятие для родителей.
59.	Просмотр видео материала с отчетного концерта.	1	Беседа «Что получилось и над чем необходимо работать».
60.	Просмотр видео материала с прошлого года «Отчетный концерт».	1	Беседа на тему «Сравнение уровня исполнения прошлого гола с настоящим».
61.	Повтор изученного материала за весь учебный год (современный танец).	1	Разминка. Разогрев по кругу, упражнения по диагонали, партерная гимнастика. Растяжка.
62.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка».
63.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
64.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
65.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
66.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.
67.	Творческий вечер	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.
68.	Классический танец. Повтор пройденного материала.	1	Экзерсис у палки на середине. Прыжки. Танец.
69.	Теория и практика. Повтор репертуара. Танец.	1	Беседа на тему «Основные понятия классического и современного танца и правило выполнения».
70.	Репетиционная работа.	1	Работа над репертуаром.
71.	Постановочная работа.	1	Постановка танцевального номера.
72.	Концертная деятельность.	1	Выездной концерт.
83.	Отчетный концерт.	1	Открытое мероприятие для родителей.

84.	Просмотр видео материала с отчетного концерта.	1	Беседа «Что получилось и над чем необходимо работать».
85.	Просмотр видео материала с прошлого года «Отчетный концерт».	1	Беседа на тему «Сравнение уровня исполнения прошлого гола с настоящим».
86.	Повтор изученного материала за весь учебный год (современный танец).	1	Разминка. Разогрев по кругу, упражнения по диагонали, партерная гимнастика. Растяжка.
87.	Упражнения для выработки силы и пластичности рук.	1	Махи рук. Упражнение «Куколка».
88.	Упражнения на укрепление мышц рук и ног.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
89.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
90.	Упражнения на растяжку мышц всего тела.	1	Упражнения выполняются в медленном темпе с силовой нагрузкой.
91.	Контактная импровизация по группам.	1	Выполнение заданий по группам под музыку разного характера и ритма.
92.	Творческий вечер.	1	Концертное мероприятие внутри коллектива с выступлением в сценических костюмах.
93.	Классический танец. Повтор пройденного материала.	1	Экзерсис у палки на середине. Прыжки. Танец.
94.	Теория и практика. Повтор репертуара. Танец	1	Беседа на тему «Основные понятия классического и современного танца и правило выполнения».
95.	Основные упражнения классического танца у станка.	1	Работа у станка под медленный счет, работа над ошибками.
96.	Репетиционная работа.	1	Работа над репертуаром.
97.	Основные упражнения современного танца у станка.	1	Повтор и разбор техники исполнения основных движений.
98.	Просмотр видеоматериала «Классический танец», разбор элементов танцевальных упражнений.	1	Экзерсис классического танца у станка.
99.	Просмотр видеоматериала «Современного танца», разбор элементов танцевальных упражнений.	1	Экзерсис современного танца «Джаз».
100.	Основные движения современного танца и использование в постановочном номере.	1	«Модерн» - основные движения.
101.	Основные движения классического танца и использование в постановочном номере.	1	Постановка танца и разбор комбинаций по счету.
102.	Постановочная работа.	1	Постановка танцевального номера.
103.	Постановка танца и работа над техникой исполнения.	1	Работа над ошибками.
104.	Повтор репертуара и работа над выразительностью исполнения.	1	Работа над техникой исполнения танцевальных комбинаций танца.
105.	Партерная гимнастика, растяжка.	1	Основной акцент на разогрев и развитие гибкости. Растяжка ног в паре основные упражнения.

106.	Повтор выученных упражнений классического танца.	1	Повтор выученного урока по выстроенной структуре.
107.	Повтор выученных упражнений классического танца.	1	Повтор выученного урока по выстроенной структуре.
108.	Концертная деятельность.	1	Выездной концерт.

Содержание пятого года обучения «Классический танец».

Первое полугодие

1.Подготовительные упражнения (разминка по кругу)

Добавляются:

- 1.Шаги на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед и отведение голени назад.
- 2.Шаги на всей стопе с высоко поднятым коленом в сторону.
- 3.Танцевальные шаги в разных темпах (марш, вальс, полька).
- 4.Шаги на полупальцах в 3-й позиции с последующим наклоном корпуса вперед.
- 5.Шаг с высоко поднятым коленом вперед с последующим отведением ноги назад с пяткой на полу.
- 6.Шаг с броском ноги вперед на 90 градусов и выше.
- 7.Различные беговые комбинации на усмотрение педагога.

2.Экзерсис у станка.

- 1.Позиции ног 6-я и 4-я.
- 2.Demi plie и grand plie по всем позициям.
- 3.V- tendu с demi plie в 5-й позиции - в сторону, вперед, назад.
- 4.V- tendu с demi c, releve из 5-й позиции - во всех направлениях.
- 5.V-tendu оуееу 5-й позиции - во всех направлениях.
- 6.Releve lent 45градусов во всех направлениях.
- 7.Растяжка у палки и на полу.

3.Эксерсис на середине зала.

- 1.Demi plie по всем позициям.
- 2.Маленькие позы epaiement: croise вперед и назад effasee вперед и назад. 3.Port de bra- 1-я,2-я формы.

4.Прыжки.

Temp leve

- 1.Saute по 1-й, 2-й,5-й позициях.

5.Танцевальные движения.

- 1.Balaise (лицом к палке, затем на середине зала).

Второе полугодие

1.экзерсис у станка.

- 1.Releve по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

2. Demi plie и Grand plie по всем позициям с Releve и port de bras.
3. B-fondu в пол – во всех направлениях.
4. B-tendu jette.
5. B- frappe в пол – во всех направлениях.
6. Releve lent 90 градусов в сторону.
7. Grand battement в сторону.

2. Экзерсис на середине зала.

1. Grand plie по 1-й, 2-й позициям.
2. -tendu из 2-й позиции вперед, в сторону, назад.
3. Port de bras; 1-я, 2-я, 3-я формы.
4. Temp Lie-основной вид вперед.

3. Прыжки.

1. Temp leve по всем позициям, каждый прыжок выполняется на $1\frac{1}{4}$ в комбинации с прыжком.
2. Pas eshapes на 2-ю позицию.

4. Танцевальные движения.

1. «Колесо» с приходом в «шпагат».
 2. «Колесо» с «галопом».
 3. «Колесо» с подъемом ноги в сторону на 90 градусов и выше с помощью руки.
- Различные танцевальные комбинации.

Содержание учебного курса «Современный танец».

1. Движения по кругу.

(закрепляется материал второго года обучения)

1. Пробежка с высоко поднятым коленом.
2. Вращения по кругу в стиле «Фанки».
3. Выпад вперед на носок с подтянутой спиной.
4. Мелкая пробежка на месте.

2. Экзерсис на середине.

1. Упражнение на пластику рук, туловища, ног (волна).
2. Упражнения на гибкость спины, рук, ног в стиле «Джаз модерн».

3. Экзерсис у палки.

1. Комбинация в стиле «джаз» b-tendu jette.
2. Комбинация в стиле "Джаз-модерн» gran bettmen.
3. Комбинация лицом к палке на гибкость и на растяжку.

4. Изучение элементов современного танца на середине.

1. Знакомство с направлением «'Э.Р.Б»
2. Комбинация в стиле «Хип-хоп».
3. Комбинсция в стиле «А.Р.Б».

5.Растяжка.

1. «Колесо».
2. «Сальто».
3. «Шпагат».

2. Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
I полугодие	01.09.2023	29.12.2023	17
II полугодие	09.01.2024	23.05.2024	20
Итого в учебном году:			37

3. Форма аттестации не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании – не выдается.

4. Оценочные материалы.

Программа предполагает выход за пределы аудитории (организацию мест демонстрации успешности учащихся: с участием детей в районных, городских, всероссийских, международных хореографических конкурсах; участие в планируемых школой делах и мероприятиях, проведение отчетных концертов: новогодний и отчетный в конце учебного года.

Программа предполагает создание «портфолио», портфель достижений школьника, куда входят грамоты и дипломы.

5. Планируемые результаты

Требования к уровню подготовки «Классический танец».

По окончании трех лет обучения учащиеся должны знать:

- *Особенности классического танца.
- *Значение хореографии для человека.
- *Ведущих профессионалов в области современной хореографии

Уметь:

- *Выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- *Выполнять простейшие танцевальные движения (шаги, прыжки). *Выполнять танцевальные комбинации.

По окончании пяти лет обучения учащиеся должны знать: *Основные движения классического танца.

*Понимать специфику и нюансы исполнения движений классического танца. *Основные профессии, связанные с танцем: балетмейстер, артист, педагог»

Уметь:

- *Владеть основными движениями классического экзерсиса.
- *Исполнять танцевальные композиции технично, выразительно, эмоционально.
- *Выступать с хореографическими номерами на мероприятиях.
- *Анализировать и оценивать просмотренные номера других коллективов ..

Учащиеся должны овладеть навыками:

- *Танцевального этикета;
- *Музыкально исполнять выученные движения и танцы;
- *Грамотно исполнять программные движения и танцы;
- * Координировать движения рук и ног и головы, корпуса, головы и ног;
- * Ансамблевое исполнение;
- *Быть вежливым, учтивым;
- * Анализировать исполнение танцев;

Требования к уровню подготовки «Современный танец».

По окончании обучения пяти лет дети должны знать:

- *Особенности современного танца.
- *Основные движения стиля современного танца.
- *Понимать специфику и нюансы исполнения движений современного танца.
- *Характерные особенности современного танца.
- *Танцевальный репертуар коллектива.

Уметь:

- *Выполнять танцевальные комбинации.
- *Владеть манерой исполнения современного направления.
- *Исполнять танцевальные композиции технично, выразительно, эмоционально.
- *Понимать характер музыки. Уметь выразить его в движении.
- *Танцевать в ансамбле.
- *Ориентироваться на сценической площадке.
- *Четко выполнять задания согласно хореографической лексики.

Учащиеся должны овладеть:

- *Выразительно исполнять движения и танцы;
- *Оценивать выразительность друг друга;
- * Анализировать современную танцевальную музыку;

*Составлять композиции в ритме выученных современных танцев.

Форма обучения – очная.

Срок освоения – указан в учебном плане и календарном учебном графике настоящей Программы.

6. Информационно-методическое обеспечение.

61. Васильева Е.Г. «Танцы», Л., Искусство, Москва, 1969.
2. Ваганова А.И. «Основы классического танца» Л., Искусство, 1980. 3. Внешкольник. 2000, 2001.
4. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей» 2003.- 224с.
5. Журнал «Современный танец»" 2002-135с.
6. Ивлева Л.Д. «История преподавания танца: учеб. Пособие/ Л.Д. Ивлева; Челяб. Гос. Акад. Культуры и искусства - Челябинск, 2006 год. - 136 с.
7. Краковский, Новикова, Селиванова «Воспитание, воспитание.... воспитание!». Теория и практика школьных воспитательных систем. М. Новая школа, 2001.
8. Констатиновский В.В. «Учить прекрасному», Л., Молодая гвардия, 1973 ..
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
10. Смирнов И.В. «Искусство балетмейстера». М. Просвещение», 1990
11. Психология развивающейся личности / под ред. А.В. Петровского-М, 1987.
12. Череховская Р.А. «Танцевать могут все», Л., «Народная света», Минск, 1973.
13. Худенко С.Н. «Всеобщая история танца» / С.Н. Худенко.-М.: Эксмо, 2010

Видео:

1. «Основы классического танца»

<http://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w>

<http://www.youtube.com/watch?v=3QGxDs8MRBI>

<http://www.dance-league.com/node/15853>

<http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai/>

2. Современный танец «Джаз-модерн»

[http://video-dance.ru/sovremennije/jazz-modern/;](http://video-dance.ru/sovremennije/jazz-modern/)

<http://www.dancepoisk.ru/dzhaz-modern/>

[http://dance.lidersys.ru/kontaktnaya-improvizatsiya-video-uroki-samostoyatelnoe-obuchenie/;](http://dance.lidersys.ru/kontaktnaya-improvizatsiya-video-uroki-samostoyatelnoe-obuchenie/)

<http://www.youtube.com/watch?v=boUUBJYV2V4;>

<http://www.dance-league.com/node/21955>

3. Ритмика для детей от 6-8 лет:

<http://www.youtube.com/watch?v=rPUy7IFMmNw>

<http://www.horeograf.com/publikacii/videourok-ritmika-2-klass.htm> l

5. Растяжки для детей (стрейчинг)

http://www.youtube.com/watch?v=9Eur-d7f_08

<http://www.youtube.com/watch?v=vr6hlqx-uzs>

Аудиоматериалы:

1. CD музыка для классического танца от 9-15 лет

2. CD музыка для современного танца от 9-15 лет
3. CD музыка для ритмики 1 и 2-го года обучения.
4. Сборник музыки для постановки хореографических номеров MP3
5. Сборник музыки «Шедевры классического танца» CD
6. Сборник детской музыки

Цифровые ресурсы:

1. Видеокамера
2. Ноутбук

Оборудование:

1. Зеркала
2. Хореографические станки
3. Музыкальный центр
4. Диски
5. Сценические костюмы
6. Реквизит

Учебно-наглядные пособия:

- Стенд «Наша жизнь».
- Стенд «основные позиции рук и ног».
- Книги и журналы о хореографии - диски с записью:
- Отчетный детский концерт,
- «классический танец»,
- «современный танец,
- концертные выступления хореографических коллективов на фестивалях.

Раздаточное пособие:

1. Коврики
2. Бубенцы
3. Мячики
4. Скакалки