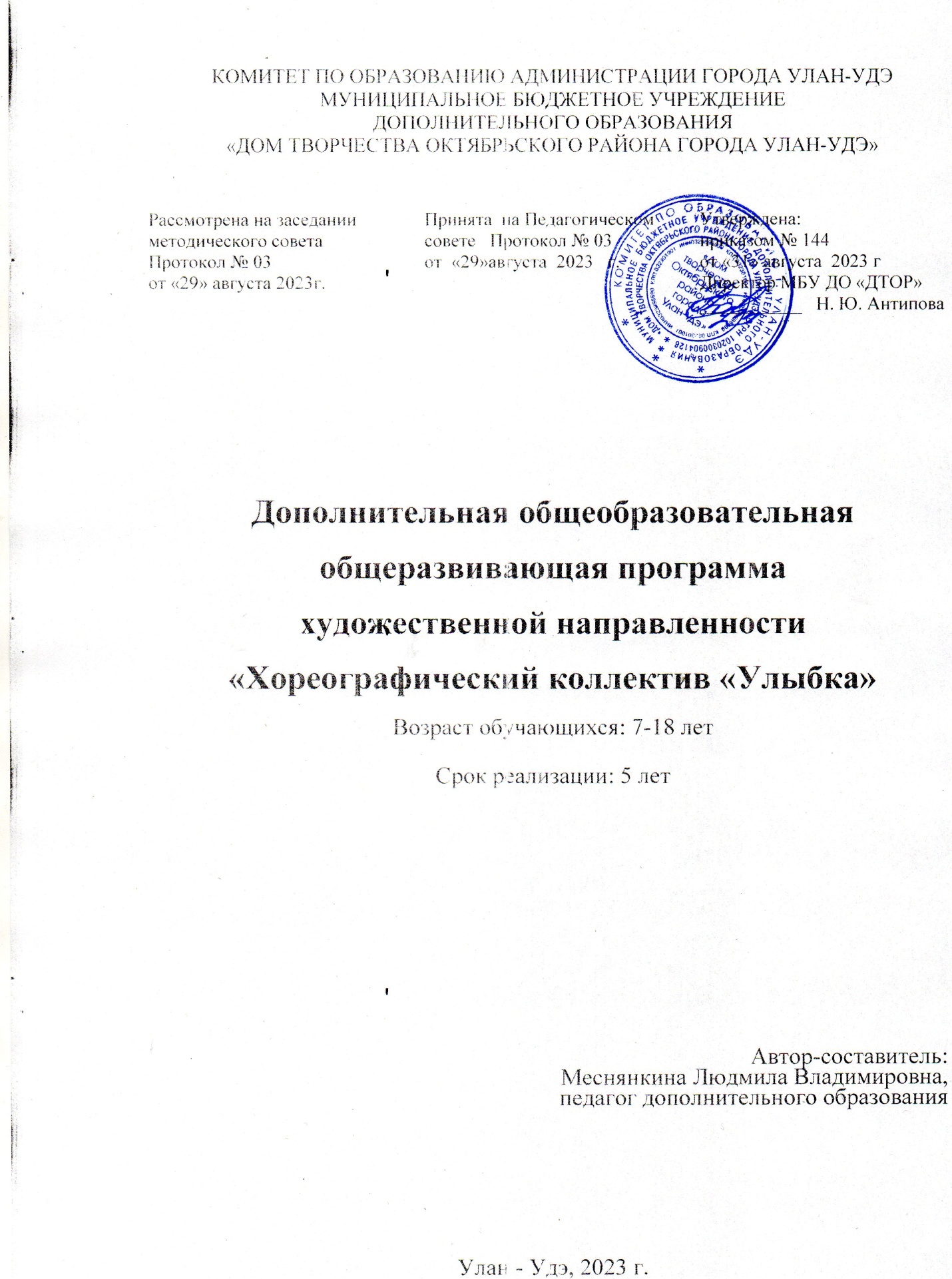
****

**Содержание**

**1.** Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

**2.** Учебно-тематический план первого года обучения, содержание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

**3.** Учебно-тематический план второго года обучения, содержание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

**4.** Учебно-тематический план третьего года обучения, содержание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

**5.** Учебно-тематический план четвёртого года обучения, содержание\_\_\_\_\_\_\_\_12

**6.** Учебно-тематический план пятого года обучения, содержание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17

**7.** Учебно-тематический план на 72 ч, содержание программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_22

**8.** Международные нормативно-правовые акты и документы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26

**9.** Список литературы для учащихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28

**10.** Список литературы для педагога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28

**11.** Список литературы для родителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_29

**Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
* Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
* Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
* Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
* Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».

-- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 198 от «27» 04 2023 г.

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Оно приобрело широкое распространение в обществе.

Хореография - перспективная форма эстетического воспитания детей и подростков, в основе которой лежит приобщение их к хореографическому искусству. Оно обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков. Они любят искусство танца и посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляют настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений. Используя специфические средства искусства танца, заинтересованность детей, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу.

Программа по хореографии включает в себя следующие разделы: ритмику, рассчитанную на детей первого года обучения; классический танец для второго и третьего годов обучения; модерн-джаз (современное направление) - четвёртый год; народное направление - пятый год обучения. Направленность программы – художественная: развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к различным видам искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовка личности к постижению великого мира искусства, формирование стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

**Актуальность** предлагаемой дополнительной общеобразовательнойпрограммы определяется запросом со стороны обучающихся на программы художественного развития учащихся, материально-техническая база для реализации которого в реалиях спального района имеется только на базе Дома творчества.

**Новизна** данной программы, в отличие от уже существующих, состоит в следующем:

1) адаптирована для детей, которые со второго года обучения будут заниматься классическим танцем; 2) намечает тот объём материала, который может быть освоен.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата (подвижности, выносливости, силы, ловкости, гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т.п.), на создание индивидуального творческого продукта.

**Цель** программы: подготовка ребёнка к серьёзной школе классического, современного и народного танца, воспитание творчески активного, дисциплинированного, трудолюбивого ученика, умеющего решать поставленные перед ним задачи.

**Задачи:**

создать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства; научить обучающихся приемам актерского мастерства, приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

формировать музыкально-ритмические навыки и навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

совершенствовать технику и навыки исполнения.

**Условия приёма:** проверка природных физических данных ребёнка (подъём, шаг, гибкость, прыжок, выворотность, чувство ритма, память).

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

На второй год обучения принимаются дети, успешно освоившие программу по ритмике или имеющие первоначальную хореографическую подготовку. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 учебных часа. На третьем, четвёртом и пятом годах обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 учебных часа.

**Способы проверки результативности** освоения программы: самоанализ и взаимоанализ обучающихся на каждом занятии, а также после концертных выступлений; контрольные и открытые занятия; зачёт.

**Формы подведения итогов** реализации программы: фестивали, концерты, конкурсы.

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
|  | Комплектование групп | - | 6 | 6 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Развитие двигательных навыков | 5 | 15 | 20 |
| 3 | Растяжки на все группы мышц | 14 | 40 | 54 |
| 4 | Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, игры на воображение | 4 | 8 | 12 |
| 5 | Элементы классического танца | 10 | 30 | 40 |
| 6 | Танцы (постановка и репетиции) | 2 | 8 | 10 |
|  | **Итого:** | **37** | **107** | **144** |
|  |  |  |  |  |

**Содержание программы**

**первого года обучения**

***Вводное занятие***

**Теория**

Беседа по технике безопасности.

Знакомство с предметом, балетным залом. Значение зеркал, балетного станка. Движения у палки и по центру класса. Значение музыки на занятиях по хореографии. Правильное распределение сил и нагрузки на занятии во избежание травм и растяжек. Необходимость подготовки тела к танцевальным нагрузкам, его разогрев. Умение обращаться с музыкальной техникой.

- ходьба на полупальцах, высоко поднимая колени;

- бег под музыку;

- галоп;

- подскоки;

- шаг польки.

**Растяжки на все группы мышц.**

**Теория**

Роль растяжек. Подготовка тела к работе, к танцевальным физическим нагрузкам.

**Практика**

Выполнение растяжек.

**Развитие двигательных навыков**

**Теория**

Правила исполнения танцевальных движений. Положение корпуса. Прыжки. Подскоки.

**Практика:** выполнение танцевальных движений:

- шаги под музыку на целой стопе;

- ходьба на полупальцах;

- ходьба на пятках;

- ходьба на внутренних и внешних рёбрах стопы;

- сидя на полу, вытягиваем и сокращаем стопу (работа над подъёмом);

- сидя на полу, разворачиваем согнутые колени в разные стороны, дотягивая их до пола, то же - лёжа на животе (работа над выворотностью):

- сидя на полу, раскрываем ноги широко в разные стороны, дотягиваясь до колена сначала ухом, потом подбородком, затем - наклон корпуса вперёд, стараясь дотянуться до пола подбородком (работа над шагом);

- лёжа на животе, высоко поднимаем руки вверх, предельно прогнув верхнюю часть спины;

- лёжа на животе, высоко поднимаем ноги, предельно прогибаем нижнюю часть спины, прогиб в «рыбку» (работа над гибкостью спины).

**Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, игры на воображение.**

**Теория**

Роль подобных упражнений. Умение ориентироваться в танцевальном классе при выполнении заданных упражнений из разных точек. Реакция на смену темпа. Танцевальные вариации с разных ног, вперёд и назад. Чувство ансамбля.

**Практика**

Выполнение упражнений:

- педагог стоит лицом к классу и импровизирует на ходу, учащиеся пытаются повторить все движения по принципу «зеркала»;

- упражнение в парах – один делает движение, второй «ограждает их в зеркале», затем меняются местами;

- «зримые стихи» с заменой слов на движения;

- игра «Море волнуется»:

- игра «Осы и паук»;

- «Хитрая лиса»;

- наблюдение и воспроизведение пластики животных.

**Элементы классического танца**

**Теория**

Базовые элементы классического танца (со второго полугодия). Правильное положение корпуса, головы рук и ног. Первоначальные исполнительские навыки.

**Практика**

Выполнение упражнений:

- точки зала, диагонали, выполнение an fase, epoulement, preparation;

- отработка позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

- отработка позиций ног: первая, вторая, третья с правой и левой ноги, шестая;

- I II port de bras;

- demi plies по всем изученным позициям;

- releves по всем изученным позициям;

- chanes по диагонали.

**Танцы**

**Теория**

Галопы, подскоки, шаг польки, тарантелла, умение держать точку.

**Практика**

Выучить и исполнить танцы, сохраняя синхронность, эмоциональность, музыкальность, характер данного танца.

**Прогнозируемые результаты 1 года обучения**

К концу первого года обучения ребёнок **должен:**

1. Познакомиться с различными жанрами танцевальной музыки (от классики до модерна).

2. Овладеть элементарными танцевальными навыками.

3. Держать правильную осанку.

4. Развить гибкость и растяжку, необходимые для занятий классическим танцем.

5. Уметь слышать музыку, определять её характер и выражать его в движении.

6. Знать элементы классического танца:

- точки зала, понятие диагонали, an face, epoulement, profit, preparation;

- позиции рук: подготовительную, первую, вторую, третью с правой и левой ноги, шестую:

- 1 и 2 port de bras;

- позиции рук: подготовительную, первую, вторую, третью;

- позиции ног: первую, вторую, третью с правой и левой ноги, шестую;

- 1 и 2 port de bras;

- demi plies по всем изученным позициям;

- releves по всем изученным позициям;

- галопы, подскоки, шаг польки, умение держать точку.

**Уметь:**

1.Правильно исполнять классические элементы.

2. Слушать музыку.

3. Различать танцевальные жанры.

4. Правильно исполнять позиции ног и рук.

5. Анализировать, давать оценку.

6. Воспринимать прекрасное в жизни и в искусстве.

**Учебно-тематический план**

**второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Растяжки на все группы мышц | 15 | 45 | 60 |
| 3 | Элементы классического танца | 8 | 40 | 48 |
| 4 | Танцы. Постановка. Репетиции. | 10 | 24 | 34 |
|  | **Итого:** | **35** | **109** | **144** |  |

**Содержание программы**

**второго года обучения**

**Вводное занятие**

**Теория**

Беседа по технике безопасности. Знакомство учащихся с программой второго года обучения. Определение перспектив занятий в коллективе с целью пробуждения и развития заинтересованности и увлечённости детей. Объяснение необходимости многократных повторений одних и тех же элементов и комбинаций в связи со спецификой обучения классическому танцу.

**Растяжки на все группы мышц**

**Теория**

Упражнения на общее развитие гибкости и пластичности тела. Растяжки узконаправленные – более интенсивно выполняемые на какой-то одной части тела.

**Практика**

Выполнение упражнений:

1. Ученик стоит лицом к станку. Голова медленно поворачивается в сторону, верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты. Медленно возвращается в исходное положение. Повторение с поворотом головы в другую сторону и с прогибом верхней части корпуса назад.

2. Ученик стоит лицом к станку по 1-ой выворотной позиции ног, открывается в сторону на носок и поднимается на нижнюю перекладину. Выворотность паховых мышц, колено и носок вытянуты. В этом положении делаются: demi plie, releves, перегиб корпуса к ноге, растяжка по палке в сторону, опорная нога на месте. То же с другой ноги.

3. Ученик стоит в положении epoulement к станку в 5-ой позиции. Нога вытягивается вперёд на носок и поднимается на нижнюю перекладину, рука во второй позиции. Следит за положением бедра, спины, плеч. Упражнение повторяем, растяжка по палке и прогиб корпуса вперёд. То же с другой ноги.

4. Ученик стоит в положении epoulement от станка в 5-ой позиции. Нога открывается назад на носок и поднимается на нижнюю перекладину, рука во второй позиции. Следить за прямой спиной и вытянутым коленом. Упражнения повторяются, перегиб корпуса назад, рука переходит в 3-ю позицию, голова повёрнута в сторону руки, взгляд в локоть.

5. Ученик стоит по первой позиции спиной к станку, держась за него руками. Педагог поднимает ногу ученика вперёд, в сторону, стараясь преодолеть болевой предел, следить за правильным положением ног, спины.

**Элементы классического танца**

**Теория**

Постановка корпуса у станка (держась двумя руками за палку). Постановка на середине зала – правильное положение рук, ног, головы. Основные движения классического тренажа у станка и на середине. Элементарные навыки скоординированности.

**Практика**

Экзерсис у станка:

1. Demi plies по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям.

2. Battements tendus в сторону из 1-ой позиции, затем крестом.

3. Battements tendus c demi plies из 1-ой позиции в сторону, затем крестом.

4. Releves по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям с вытянутых ног и demi plies.

5. Pour le pied во 2-ую позицию без переноса корпуса с опорной ноги и с переносом во 2-ую позицию.

6. Demi rond из положения ноги в сторону, вперёд и назад.

7. Passe per teree.

8. En dehors, en dedans.

9. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

10. Battements fendus jetes из 1-ой позиции в сторону.

11. Положение ноги sur le con de pied спереди и сзади.

12. Battment fondues в сторону, затем крестом, носком в пол.

13. Battment frappes носком в пол в сторону.

14. Battements releves lents на 45˚, позднее на 90˚ из 1-ой позиции в сторону.

1. Demi plie по 1-ой, по 2-ой, 5-ой позициям en fase, 5-ой tpoulement.

2. Releves demi plies по 1-ой, 2-ой¸5-ой позициям с вытянутых ног и demi plies.

3. Batttmtnts fendus по 1-ой позиции крестом.

4. Battements fendus demi plies по 1-ой позиции крестом.

5. Pour le pied по 2-ой позиции без переноса с опорной ноги и с переносом во 2-ую позицию.

6. Demi rond из положения ноги в сторону вперёд и назад.

7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

8. Battement fondues в сторону носком в пол.

9. Battemttns frappes носком в пол в сторону.

10. Pas de bourre simple.

Allegro:

1. Tenpe sauté по 1 - ой, 2 - ой, 5 - ой позициям.

2. Changement de pied.

3. Pas echappes во 2 - ую позицию.

4. Pas balance.

5. Pas de bacgue вперёд (сценическая форма).

**Танцы, постановка, репетиции**

**Теория**

Совершенствование технического мастерства. Усложнение танцев технически и эмоционально.

**Практика**

Отработка танцев.

**Прогнозируемые результаты 2 года обучения**

К концу второго года обучения должен быть заложен фундамент для формирования всего комплекса знаний, навыков, умений, которыми обладает обучающийся. Для этого ребёнок должен:

1. Выработать правильную балетную осанку на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, рук, ног, головы.

2. Усвоить основные движения классического экзерсиса.

3. Сформировать начальные навыки координации движения.

4. Разучить и станцевать поставленные танцевальные номера.

5. Самокритично оценивать свои творческие и профессиональные способности.

6. Уметь сочетать различные материалы для реализации творческого замысла.

7. Уметь составлять танцевальные композиции.

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Растяжки на все группы мышц | 15 | 45 | 60 |
| 3 | Элементы классического танца | 8 | 76 | 84 |
| 4 | Танцы. Постановка. Репетиции | 10 | 60 | 70 |
|  | **Итого:** | **35** | **181** | **216** |

**Содержание программы третьего года обучения**

**Вводное занятие**

**Теория**

Беседа по технике безопасности. Знакомство учащихся с программой третьего года обучения. Определение перспектив занятий в коллективе. Объяснение необходимости систематичности и регулярности занятий, обеспечивающих развитие техничности исполнения, выразительности, больших результатов в концертной деятельности.

**Растяжки на все группы мышц**

**Теория**

Укрепление силы ног. Растяжки у станка на полупальцах, перегибы корпуса с большей амплитудой во все стороны. Увеличение болевого порога.

**Практика**

Выполнение упражнений:

1. Ученик стоит лицом к станку по 1-ой выворотной позиции, нога открывается в сторону на носок и поднимается на верхнюю перекладину. Важно следить за выворотностью паховых мышц. Колено и носок вытянуты. В этом положении делаются: demi plies, releves, опорная нога остаётся в положении releves, противоположная рука поднимается в 3-ю позицию. Port de bras к ноге, растяжка по палке, растяжка вместе с port de bras.

2. Ученик стоит в положении epoulement к станку в 5-ой позиции. Нога вытягивается вперёд на носок и поднимается на верхнюю перекладину, рука во 2-ой позиции. Следит за положением бедра, спины, плеч. Выполняется demi plies, releves.

Опорная нога остаётся в положении releves, рука переходит в 3-ю позицию. Pour de bras вперёд и назад, растяжка по палке вперёд с pour de bras.

3. Ученик стоит в положении epoulement от палки по пятой позиции. Нога открывается назад на носок и поднимается на верхнюю перекладину, рука во 2-ой позиции. Следить за прямой спиной и вытянутым коленом. Выполняется demi plies, releves. Опорная нога остаётся в положении releves, рука переходит в 3-ю позицию. Pour de bras назад, вперёд, растяжка по палке назад с port de bras.

Все упражнения повторяются с другой ноги.

**8**

**Элементы классического танца**

**Теория**

Укрепление силы ног. Упражнения на полупальцах. Все движения у станка (держась одной рукой за палку). Усложнение танцевальных комбинаций. Ускорение темпа исполнения. Комбинации на маленькие позы temps lie на середине, прыжки с окончанием на одну ногу.

**Практика**

Экзерсис у станка:

1. Grand plie по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям.

2. Battement tendus вперёд, назад и в сторону.

3. Battments tendus jetes крестом, позднее - balencoir.

4. Battments tendus jetes pigoues.

5. Demi rond jambs на 45˚ en dehors et en dedans на целой стопе, позже – на полупальцах.

6. Preparation k rond de jambs lerre en dehors et en dedans.

7. Battement fondues на полупальцах.

8. Double battements fondues.

9. Plie releves на целой стопе, позже - на полупальцах.

10. Battements frappes на полупальцах.

11. Double battements frappes на полупальцах.

12. Petits battments cou de pieds на целой стопе, позже - на полупальцах.

13. Battmens releves lents на 90˚ вперёд, в сторону и назад на целой стопе.

14. Dattments developpes в сторону.

15. Grand battements jites.

16. Battements tendus plie-soutenus, крестом, носком в пол, позднее - с подъёмом на полупальцы.1 и 2 port de bras, как заключение к упражнениям, позднее может изучаться с выносом рабочей ноги на носок вперёд и назад.

**Экзерсис у станка**

Упражнения исполняются en fase на всей стопе, постепенным введением маленьких поз.

1. Grand plies, по 1-ой, 2-ой позициям, en fase по 5-ой eploulement

2. Battments tendus с 5-ой позиции en fase, позднее на маленькие позы.

3. Battments tendus jetes в сторону.

4. Dattments tendus jetes pigoues en fase.

5. Rond de jambs par terres en dehors et en dedans demi plies.

6. Demi rond de jambs на 45 градусов en dehors et en dedans.

7. Battement fondues крестом носком в пол, позднее - на 45˚ en fase и на маленькие позы.

8. Battement tendus soutenus носком в пол en fase.

9. Battements frappes крестом, носком в пол, позднее на 45˚.

10. Petis battements cou de pieds равномерно.

11. Battements developpes в сторону en fase.

12. Battements releves lents на 90˚.

13. 3 port de bras.

14. Croisse, efface. Маленькие позы сroisse, efface, ecartee вперёд и назад.

15. Temps lie par terre, позднее - с ported bras.

16. Полуповороты на двух ногах в 5-ой позиции с переменой ног, на вытянутых ногах и с demi plies.

17. Вращение на двух ногах в 5-ой позиции на полупальцах на местах, держать точку.

18. Pas de bourree simple en tournant en dehors et en dedans.

19. Tours chanes.

Allegro:

1. Grand changements de pieds.

2. Petit changements de pieds.

3. Pas echappes во 2-ую позицию.

4. Pas echappes с окончанием на одну ногу, вторая в положении cou de pieds.

5. Double pas tchappes во 2-ую позицию.

6. Pas assemble в сторону.

7. Sissonne siple tn fase.

8. Petit pas chasse во всех направлениях.

9. Temps leve, вторая нога в положении sur le cou de pieds.

10. Pas balance.

11. Pas de basgue вперёд.

**Танцы**

**Теория**

Совершенствование технического уровня исполнения и танцевального мастерства. Усложнение танцев технически и эмоционально.

Практика

**Танцы:** «Сказка», «Осенний сон», «Классическая полька».

**Прогнозируемые результаты 3 года обучения**

К окончанию 3 года обучения ребёнок должен:

1. Укрепить силу ног за счёт введения упражнений у станка на полупальцах.

2. Закрепить постановку корпуса, рук, ног, головы, выполняя комбинации на заданные позы.

3. Развить координацию движений за счёт усложнения элементов классического танца и ускорения темпа исполнения.

4. Работать над развитием природных данных. Исправлять природные недостатки.

**Учебно-тематический план четвёртого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Exsersis на основе классического и народного танца | - | 20 | 20 |
| 3 | Современный танец (джаз-модерн) | 4 | 80 | 84 |
| 4 | Постановка. Репетиции. Концертно-сценическая деятельность | 4 | 106 | 70 |
|  | **Итого:** | **10** | **206** | **216** |

**Содержание программы четвёртого года обучения**

**Вводное занятие.** Беседа по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале. Знакомство с дисциплиной «Модерн-джаз». Требования и правила освоения программы.

**Теория:**

- повторить и закрепить изученный хореографический материал с увеличением силовой нагрузки;

- терминологический аппарат современного танца.

**Практика**:

- вырабатывать правильность и чистоту исполнения движений современного танца;

- развивать и повышать уровень танцевальной техники;

- научить слышать ритм, мелодическую линию, тему;

- усложнять музыкальное сопровождение;

- контролировать собственное исполнение, развивать зрительную память;

- научить направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;

- учить слаженно работать в ансамбле с другими исполнителями;

- научить образно представлять движения.

***Современный танец (джаз-модерн).***

**Теория.** Выделение различных частей тела и движение ими вне зависимости от других. Центр тела (голова, торс, тазобедренная часть) могут исполнять изолированные движения. Изоляция - это основной технический приём, с которого начинается обучение джаз-танцу.

**Практика:**

A LA SECONDE [а ля секонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90˚ .  
ALLONGE2, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округлённой или удлинённой руки.  
ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45˚, 60˚ или на 90˚, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.  
ARCH [арч] — арка, прогиб торса назад.  
ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.  
АTTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и согнутой в колене под тупым углом.  
BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battement develope движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.  
BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.  
BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.  
BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] — движение, состоящее из быстрого, энер-гичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45˚ в момент разгибания вперед, в сторону или назад.  
BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем вытянутой ноги через скольжение по полу на 90˚ вперёд, в сторону или назад.  
BATTEMENT RETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги по опорной, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.  
BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим дви-жением отводится на носок вперёд, назад или в сторону. В модерн-джаз-танце испол-няется так же по параллельным позициям.  
BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от battement tendu ак-тивным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.  
BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочерёдным пере-мещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).  
BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, происходит за счёт сгибания и разгибания коленей.  
BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.  
СONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывает весь позвоночник, исполняется на выдохе.  
CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.  
COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.  
СURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперёд или в сторону.  
DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперёд ниже 90˚ с сохранением прямой линии торса и рук.  
DEEP СONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.  
DEGAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй по-зиции (вправо, влево) и по четвёртой позиции ног (вперёд, назад), может исполняться как с demi plie, так и на вытянутых ногах. Синоним shift.  
DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.  
DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперёд и в сторону или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперёд или в сторону.  
ECARTE [экарте] — поза классического танца (a la seconde), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite — поочерёдное выбрасывание согнутых в коленях ног вперёд или на 45˚.  
EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, внутрь.  
EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.  
LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд или в сторону.  
LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.  
LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.  
PAS BALANCE [па балансе]— па, состоящее из комбинации tombe и pas de bourree. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперёд-назад.  
РAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направ-лениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.  
PAS DE BOURREE [па де бурре] — связующий шаг, состоящий из чередования пе-реступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-pliй. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз -танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.  
PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки: согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.  
PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперёд или назад, затем на ногу передаётся тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.  
PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre), либо на 45˚ или 90˚.  
PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту.  
PIROUTTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.  
PLIE- RELEVE [плие-релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.  
POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.  
PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.  
PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.  
PRESS-POSITION [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бёдер спереди или сбоку.  
RELEASE [релиз] — расширение объёма торса, которое происходит на вдохе.  
RELEVE [релеве] — подъём на полупальцы.  
RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы atitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.  
ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы.  
ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.  
ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMBE EN L`AIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопом) при фиксированном бедре, отведённом в сторону на высоту 45˚ или 90˚.  
SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.  
SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.  
SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.  
SISSON OUVERTE [сиссон уверт] — прыжок с отлётом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.  
SOUTENU EN TОURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.  
SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.  
STEP BALL CHANGE [стэп болл ченч] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de bоuree.  
SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

EPAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8  
или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый,  
открытый).  
FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90˚), назад с прямой  
спиной, без изгиба торса.  
FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.  
  
FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.  
FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.  
FOUETTE´ [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачи-  
вается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).  
FROG POSITION [фрог позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях  
 ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты  
 в стороны.  
GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с  
продвижением вправо влево или вперед назад.  
GRAND BATTEMЕNT [гран батман] — бросок ноги на 90˚ и выше вперёд, назад  
или в сторону.  
GRAND JETE´ [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением  
вперёд, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воз  
духе положение «шпагат».  
GRAND PLIE [гран плие] —полное приседание.  
HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из  
подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.  
HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс от  
клоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупаль  
цах.  
HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.  
HOP [хоп] — шаг подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».  
JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется  
 вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй парал-  
лельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены  
и разведены в стороны.  
JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокра-  
щения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо влево (сино  
ним — шейк пелвиса.)  
JERK POSITION [джерк позишн] — позиция рук, при которой локти сгибают  
ся и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются па  
раллельно полу.  
JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.  
KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 45˚ или 90˚ через вынимание  
приемом développé.  
LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90˚ в сторону  
или назад, и торс составляют одну прямую линию.

**Прогнозируемые результаты 4-го года обучения**

**Должны знать**: владеть терминами данного направления; знать технику выполнения упражнений; овладеть навыками музыкально-ритмической координации в танцевальных постановках.

**Должны уметь:**  достаточно свободно владеть мышцами позвоночника, распределять напряжение и расслабление в позвоночнике; использовать ритмически сложные и синкопированные движения.

*Постановка танцевальных номеров.*Массовые, сольные номера, построенные на основе изученного материала джаз-модерн танца.

Концертно - сценическая практика, участие в районных, городских, региональных хореографических конкурсах, фестивалях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Постановка корпуса по 6,1 позициям ног. Позиции рук и ног | 4 | 22 | 26 |
| 3 | Разновидности простого сценического хода | 2 | 24 | 26 |
| 4 | Дробные выстукивания | 2 | 16 | 18 |
| 5 | Русские ходы и элементы русского танца | 2 | 10 | 12 |
| 6 | Вращения на середине зала | 1 | 8 | 9 |
| 7 | Движение рук. Положения корпуса, характерные танцам. | 1 | 16 | 17 |
| 8 | Разновидности хороводных ходов | 1 | 16 | 17 |
| 9 | Танцевальные шаги | 1 | 8 | 9 |
| 10 | Танцы. Постановка. Репетиции. Концертная деятельность | 8 | 72 | 80 |
|  | **Итого:** | **24** | **192** | **216** |

**Учебно-тематический план пятого года обучения**

**Содержание программы пятого года обучения**

**Вводное занятие**

**Теория:** правила поведения в Доме творчества. Знакомство с дисциплиной «Народный танец». Требования и правила освоения программы.

**Практика:**

1. Постановка корпуса по VI, I позициям ног.

2. Позиции ног (VI, I, II, III, V,).

3.Русский поклон:

а) простой поясной на месте (1 полугодие);

б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).

4. Позиции рук (I, III, II).

5. Основные положения и движения рук:

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
* руки скрещены на груди;
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку;
* положения рук в парах:

а) держась за одну руку;

б) за две;

в) под руку;

г) «воротца»;

* положения рук в круге:

а) держась за руки;

б) «корзиночка»;

в) «звёздочка»;

* движения рук:

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук;

б) раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию);

в) взмахи с платочком;

г) хлопки в ладоши.

6. Русские ходы и элементы русского танца:

* простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-450;
* переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;

переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;

* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращенной стопы на воздух на 30-450;
* комбинации из основных шагов.

7. «Припадание»:

* по 1 прямой позиции;
* вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие , 2 полугодие по 5 позиции);
* вокруг себя и в сторону.

8. Подготовка к «верёвочке»:

* без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие;
* с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие;
* «косичка» (в медленном темпе).

9. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* двойной притоп;
* в чередовании с приседанием;
* подготовка к двойной дроби —1 полугодие;
* двойная дробь — 2 полугодие;
* «трилистник» — 1 полугодие;
* «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие;
* переборы каблучками ног;
* переборы каблучками ног в чередовании с притопами.

 Подготовка к вращениям на середине зала:

* полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;
* полуповороты по четвертям круга приемом шаг-retere;
* полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;
* припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвёртое - в повороте на 450;
* подскоки по той же схеме;
* «поджатые» прыжки по той же схеме.

10. Элементы русского танца « Хоровод».

* шаг с носка по VI позиции на полупальцах;
* притоп по VI позиции;
* припадание, упадание;
* движение рук через I позицию во II и обратно;
* вращение по VI, I позиции.

11. Элементы белорусского танца:

* основной ход по VI позиции на ¾;
* притоп по VI позиции на ¾;
* положение рук (в паре, лицом друг к другу, на крест);
* двойной соскок по VI позиции на ¾;
* соскок с выпадом по II, I позиции на ¾;
* соскок с поворотом по VI позиции на ¾;
* перескок по VI позиции на ¾;
* подбивка по VI позиции на ¾.

12. Ходы русского танца:

* простой переменный ход на полупальцах;
* тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена;
* шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом);
* шаг-удар с небольшим приседанием одновременно;
* шаг-мазок каблуком через 1 прямую позицию;
* то же самое с подъёмом на полупальцах;
* ход с каблучка с мазком каблуком;
* ход с каблучка простой;
* ход с каблучка с проведением рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена - все на пружинистом полуприседании;
* «бегущий» тройной ход на полупальцах;
* простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад;
* тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад;
* бег с высоким подъёмом колена вперёд по 1 прямой позиции;
* такой же бег с различными ритмическими акцентами;
* комбинации с использованием изученных ходов.

13. Виды русских ходов и поворотов:

* простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий;
* «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад;
* широкий шаг - «мазок» на 450 и 900 с сокращенным подъёмом, с plié и на plié;
* боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 450 и 900в сторону;
* хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях;
* переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочерёдным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца;
* ходы с каблучков:

а) простые, на вытянутых ногах;

б) акцентированные, под себя в plié;

в) с выносом на каблук вперёд;

* боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперёд, с работой платком;
* боковые припадания с поворотами;
* припадания по линии круга с работой рук;
* бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклонённым корпусом;
* бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом;
* повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук;
* повороты с выносом ноги на каблук, приёмом shainé, приёмом перескок (высокий);
* тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук);
* повороты с «ковырялочкой»;
* повороты с «молоточками»;
* повороты приёмом «каблучки», «поджатые»;
* повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».

14. «Верёвочки»:

* простая в повороте;
* двойная в повороте;
* с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию;
* всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперёд и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.

15. Прыжки:

* прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте;
* прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам;
* прыжок с ударами по голенищу спереди;
* «лягушка».

16. Изучение основных элементов русской народной пляски «Метелица»:

- «переменный ход»;

- «мелкий ход»;

- «скользящий ход»;

- «припадание»;

- «гигантские шаги».

17.Изучение основных элементов русского девичьего хоровода «Улитушка»:

- основной ход (плавный шаг на каждую четверть);

- притоп;

- шаг с приставкой;

- «дорожка»;

- «скользящий ход».

Шаги, танцевальные ходы:

- простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперёд;

- шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперёд и включением работы рук и корпуса;

- шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперёд и работой рук;

- шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе;

- шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперёд;

- шаг с притопом в продвижении вперёд, отходом назад;

- шаг с «приступкой» (с приставкой);

- шаг с продвижением вперёд (медленный, плавный); для девушки - с платочком в руке;

- шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперёд);

- шаг с переступанием, с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево;

- перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперёд).

Танцевальные ходы:

- хороводный ход в различных направлениях с работой рук.

**Прогнозируемые результаты 5-го года обучения**

**Должны знать:**

- выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;

- предельно достоверно и образно передавать национальный характер русского, цыганского, арабского, испанского танца, используя артистические и эмоциональные приёмы и навыки в парных танцах, сольных партиях, в массовых (построенных на рисунках) этюдах.

**Должны уметь:**

- используя технически сложные движения народно-сценического танца, не теряя артистического исполнения, достоверно и грамотно передавать национальный колорит изучаемого хореографического материала;

- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжать развивать физическую выносливость.

**Учебно-тематический план, 72 ч**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела, темы.** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - | Входная диагностика |
| 2. | Современный танец | 14 | 2 | 12 | Зачёт |
| 3. | Народно-сценический танец | 18 | 2 | 16 | Зачет |
| 4. | Творческая деятельность | 18 | 2 | 16 | Зачет |
| 5 | Классический танец | 18 | 2 | 16 | Зачет |
| 6. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | Концерт |
| **Итого:** | | **72** | **10** | **62** |  |

**Содержание программы**

**1.Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Приглашение в зал. Приветствие, знакомство с педагогом.  Беседа-диалог о танце. Знакомство с элементами ритмики.

**2. Современный танец.**

Теоретические знания об элементах акробатики. Просмотр видеоматериалов.

***Практика:***

**Партерная пластика**:

-упражнения для развития выворотности ног;

- упражнения для развития танцевального шага;

        - упражнения на укрепление мышц нижнего брюшного пресса;

         - упражнения на улучшение гибкости позвоночника;

         - упражнения для укрепления тазобедренных суставов;

-упражнения для отдельных групп мышц;

- комплексные упражнения.

**Элементы акробатики:**

 -  неполный шпагат;

 -  мостик с колен;

  - кувырок назад;

 -  колесо с полусогнутыми ногами;

     - стойка на руках;

 -  кувырок вперёд, с широко расставленными ногами.

**Дыхательная и звуковая гимнастика:**

-упражнения на дыхание;

- звуковые упражнения;

- релаксационные упражнения.

**3.** **Народно-сценический танец.**

**Теория:** представление о народных  танцах. Просмотр видеоматериалов. Русский народный танец. Изучение истории русского народного танца. Инструктаж по технике безопасности.

***Практика:***

-положение рук в русской пляске;

-приседание; приседание с приставными шагами;

-притопы; притопы на разный счёт музыки;

-приставные шаги крестиком; приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад;

-ковырялочка; выставление носка и пятки с притопами;

-моталочка; подскоки с выпрямлением ноги вперёд;

-выработка выразительности в русском народном танце.

 Основной хороводный шаг лицом вперёд. Изучение основного хороводного шага лицом вперёд. Закрепление материала.

Переменный шаг лицом вперёд. Изучение переменного шага лицом вперёд. Закрепление материала. Шаг с поворотом. Соединение двух движений: переменного шага лицом вперёд с переменным шагом спиной вперёд. Изучение шагов: простой с притопом, притопы на сильную и слабую долю**.** Фигуры хоровода: круг, круг в круге, улитка**.**

**4. Творческая деятельность.**

Теоретические знания о постановке этюдов. Просмотр видеоматериалов.

***Практика:***

Этюды:

       -танцевальный этюд «Гопак »;

       -танцевальный этюд «Полька-лабиринт»;

        -танцевальный этюд «Моя Россия»;

       -танцевальный этюд «Одно дыхание на двоих».

                 Проверка всех композиционных решений. Собирание удачных творческих разработок в единое целое.

Музыкально-танцевальные игры:

1.        Игра «Чей кружок быстрее соберётся».

2.        Игра «Сова».

3.        Игра «Кот и мыши».

**5. Классический танец**

Теоретические знания о классическом танце.

***Практика:***

                -поклон, техника исполнения. Исполнение поклонов в классической хореографии;

                -постановка корпуса.  Правильная осанка и прямое держание спины у станка и на середине зала;

               -постановка головы и шеи. Правильный угол наклона головы во время исполнения классического экзерсиса;

                -позиции ног. Изучение позиций ног в классическом экзерсисе: I, II, III, IV, V, VI;

               -позиции рук. Изучение позиций рук в классическом экзерсисе: подготовительная, I, II, III.

Экзерсис у станка.

                -демиплие по I, II позиции. Маленькое приседание;

                -батман тандю с I позиции. Отведение и приведение вытянутой ноги;

                -батман тандю жете с I позиции. Бросок ноги на месте или в прыжке.

**6. Итоговое занятие.**

***Практика****:* итоговая аттестация. Концерт.

**Прогнозируемые результаты обучения**

**Должны знать:**

- элементы классического танца;

- точки зала, понятие диагонали, an face, epoulement, profit, preparation;

- позиции ног: подготовительную, первую, вторую, третью с правой и левой ноги, шестую:

- 1 и 2 port de bras;

- позиции рук: подготовительную, первую, вторую, третью;

- позиции ног: первую, вторую, третью с правой и левой ноги, шестую;

- 1 и 2 port de bras;

- demi plies по всем изученным позициям;

- releves по всем изученным позициям;

- галопы, подскоки, шаг польки, умение держать точку.

**Уметь:**

- владеть элементарными танцевальными навыками: держать правильную осанку;

развить гибкость и растяжку, необходимые для занятий классическим, народным, танцами;

- уметь слышать музыку, определять её характер и выражать его в движении;

- правильно исполнять классические элементы;

- слушать музыку;

- различать танцевальные жанры;

- правильно исполнять позиции ног и рук;

- анализировать, давать оценку;

- воспринимать прекрасное в жизни и в искусстве.

***Международные нормативно – правовые акты и документы:***

* Декларация прав ребенка (1959г.).
* Декларация о социальных и правовых принципах, касающихся защиты и благополучия детей, особенно при передаче детей на воспитание и их усыновление на национальном и международных уровнях (Нью-Йорк, 03.12.1986г.).
* Конвенция о правах ребенка (Утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.).
* Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (Нью –Йорк , 30.09.1990г.).
* Руководящие принципы ООН для предупреждения преступности среди несовершеннолетних (Эр-Риядские руководящие принципы) (14.12.1990г.)

***Нормативно-правовые документы Правительства РФ и МОиНРФ:***

* Конституция РФ. Основной закон Российского государства (12.12.1993г.).
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральная целевая программа «Развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г.»
* Федеральный закон о дополнительном образовании (от 12.07.2001).
* Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
* Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (от 17.11.2008г.№ 1662-р).
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков).
* Федеральная целевая программа «Дети России».
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
* Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России ) от 7 апреля 2014 г. № 276 г. Москва « Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность «Зарегистрирован в Минюсте РФ 23 мая 2014 г. Регистрационный N 32408.

***Нормативно – правовые документы правительства РБ и МОиН РБ:***

* Закон РБ от 13 декабря 2013 г. № 240-V «Об образовании в Республике Бурятия»
* Государственная программа Республики Бурятия «Развитие образования, науки и молодежной политики», утвержденная Постановлением Правительства РБ от 06.02.2013г. № 49
* Приказ Министерства образования и науки Республики Бурятия от 09.04.2013г. № 693 об утверждении Стандарта предоставления государственной услуги «Предоставление дополнительного образования детям в республиканских учреждениях дополнительного образования детей»

**Литература для обучающихся**

1.2001г Вихрева И.А. « Классический танец для начинающих». Москва.

2. Богаткова Л.Н. « И мы танцуем». Москва, Детская литература. 2001г.

3. Гл. ред. В. Володин: Энциклопедия для детей. - М.: Аванта+,2001г.

4. Носова В.В. «Балерина». Москва, 2005г.

5. Федорова Г.П. Танцы для детей. Москва, Детская литература, 2012г.

6. Барышникова Т. « Азбука хореографии»- Москва: ГИТТИС, 2000г.

7. Васильева Т.К. « Секрет танца»- с - Пб., 2001г.

8. Красовская Т.М. Русский балетный театр начала ХХ века. - СПб. Лань: Планета музыки, 2008г.

9. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье! – Ростов на Дону: Феникс, 2004г.

10. Иова Е.В. Гимнастика под музыку. Москва: Аванта +, 2003г.

11. Тобиас М; Стюарт М. « Растягивайся и расслабляйся» 2013г.

12. Пасютинская В.А. «Волшебный мир танца»- Москва: Детская литература, 2013г.

13. Эльяш Н.И.: Образы танца.- Москва: Знание, 1999г.

14. Череховская Р.Л.: Танцевать могут все.- Москва: Новый мир, 2014г.

15. Суворова Т.И. « Олимпийские танцы»- СПб: Наши дети, 2014г

**Литература для педагога**

1.Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - С - Пб., 2000г.

2. Барышникова Т. А. « Азбука хореографии» - Москва:, Айрис-Пресс, 2004г.

3. Буренина И.А Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.

4. Фокина Е.Н. «Хореография», Айрис-Пресс, Москва, 2001г.

5. Шершнев В.Г. « От ритмики к танцу». Санкт-Петербург, 2008г.

6. Добовчук С.В. « Ритмическая гимнастика», учебное пособие. Москва, 2008г.

7. Кленова Н.В. Как оценивать результаты обучения детей, учебное пособие. Москва, 2003г.

8. Сальникова Е.П. Педагогические технологии: учебное пособие. Ростов на/Д: 2005г.

9. Базарова Н.П. «Азбука классического танца». Москва, 2004г.

10. Костровицкая В.С. « Школа классического танца». Санкт - П.Искусство, 1986г.

11. Мессерер А. Уроки классического танца. - СПб: Лань, 2004г.

12. Звездочкин В.А. « Классический танец». Ростов на /Д: Феникс,2003г.

13. Пуртова Т.В.: Учить детей танцевать.- М.: Владос,2002г.

14. Майя Плисецкая «Я, Майя Плисецкая». Москва. 2015г.

15. Кюль Т.А. Энциклопедия танцев от А до Я.- Мой мир,2008г.

13. Пуртова Т.В.: Учить детей танцевать.- М.: Владос,2002г.

14. Майя Плисецкая «Я, Майя Плисецкая». Москва. 2015г.

15. Кюль Т.А. Энциклопедия танцев от А до Я.- Мой мир,2008г.

**Литература для родителей**

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л. Искусство,1980

2. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии-М., 1974

3. Гваттерини М. Азбука балета.- М.,2001

4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем и танцуем дома. – Ярославль. Академия развития 1996

5. Балет. Энциклопедия -М: Советская инцеклопедия.,1981

6. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. –СПб.: Санкт-Петербург,20066.-51с.

7. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. -221С.