

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво»
Е.И. Гареева
Приказ № 127 от 29.08.2025 г.

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво»,
протокол
от «29» августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДШИ №13 (т)»
Л.Е. Кондакова
Приказ № 171 от 31.08.2025 г.

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МАУДО «ДШИ №13 (т)»,
протокол
от «29» августа 2025 г. № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СТУДИИ «POWER»

реализуется в сетевой форме
(Договор от 01.09.2025 г.)

Направленность: художественная

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Авторы-составители:

Карамова Альбина Илгизаровна,
Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
МАУДО «Центр детского творчества №16
«Огниво»

Макарчук Наталья Юрьевна,
преподаватель хореографии высшей
квалификационной категории МАУДО
«Детская школа искусств №13 (татарская)»

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Образовательная организация	<i>Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво»</i>
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа танцевальной студии «Power»
3. Направленность программы	художественная
4. Сведения о разработчиках	Карамова Альбина Илгизаровна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5. Сведения о программе: 5.1. Срок реализации 5.2. Возраст обучающихся 5.3. Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	5 лет 7-16 лет Дополнительная программа общеразвивающая
5.4. Цель программы	Развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование обучающихся средствами хореографического искусства
6. Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения – очная, при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии дистанционных технологий. Групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий: - беседа, рассказ; - показ образцов, демонстрация лучших выступлений известных танцоров; - практическая работа; - решение репродуктивных, проблемных и творческих задач; - упражнения (для разного уровня развития и разной степени освоенности содержания программы обучающимися);

	<ul style="list-style-type: none"> - организация творческих, имитационных и ролевых игр; - телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация); - просмотр и обсуждение выступлений известных танцоров, хореографических ансамблей, балетов; - выполнение творческих проектов.
7. Формы мониторинга результативности	промежуточная аттестация обучающихся, аттестация по завершении освоения программы
8. Результативность реализации программы	<p>По окончании полного курса по программе выпускники будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вооружены системой опорных знаний, умений и способов деятельности, обеспечивающих в своей совокупности базу для дальнейшего хореографического образования; - способны практически использовать танцевальный репертуар, знания и умения, приобретенные на занятиях; - способны обладать (на уровне индивидуальных задатков) специальными хореографическими и творческими способностями, музыкальным слухом. - уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; - уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности.
10. Дата утверждения и последней корректировки программы	Дата утверждения 29.08.2025 года.
10. Рецензенты	<i>Пинтелина Мария Петровна</i> , педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа танцевальной студии «Power» имеет *художественную направленность*.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2025 г.);

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в ред. от 26.12.2024 г.);

– Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;

– Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (ред. от 07.05.2024 г.);

– Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

– Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.);

– Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (в ред. 24 июля 2025 г.);

– Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);

– Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Федерации от 28 апреля 2023 г. N 1105-р; Правительства Российской Федерации;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р, (1.07.2025 № 1745-р.);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. 1678;

– Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.);

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (ред. 30.08.2024);

- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2);

– Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво»;

– Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

– Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

– Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные

общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации)»

– Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво» (<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

Актуальность программы. Танцевальная студия обладает множеством ресурсов для выявления, развития и поддержки интереса и талантов детей. Занятия в хореографическом объединении обладают неисчерпаемыми возможностями для художественно - эстетического воспитания, гармоничного физического, интеллектуального, творческого и социального становления личности.

Цель программы: развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование обучающихся средствами хореографического искусства.

Обучающие задачи:

- формирование системы знаний в области теоретических основ, истории и современности искусства танца;
- формирование системы предметных знаний, умений, навыков, необходимых для самостоятельного освоения разного уровня сложности репертуара.

Развивающие задачи:

- развитие чувства ритма, координации движений, ориентировки в пространстве (в хореографическом зале, на сценической площадке);
- развитие музыкальных и физических данных детей, музыкально-двигательной памяти, ритмопластического единства (ансамбль), танцевальной выразительности, артистизма;
- развитие личностных качеств: активность, самостоятельность, коммуникабельность;
- развитие воображения, фантазии, памяти, образного мышления, эмоционально-чувствительной сферы, способности к волевой саморегуляции;
- развитие способности к импровизации и умению исполнять ролевые танцы;
- развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения цели, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Воспитательные задачи:

- воспитание культуры исполнительской деятельности, культуры межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в исполнительской деятельности;
- воспитание потребности в постоянном саморазвитии и совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- воспитание социальной активности, толерантности, этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, культуры

проявления своей индивидуальности.

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста от 7 до 16 лет.

Для успешного решения поставленных в программе задач важно учитывать психологические, физиологические возрастные особенности обучающихся.

На основе освоенного содержания программы организуется изучение более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы. Исходя из вышеизложенного, при формировании групп в танцевальной студии учитываются возрастные и психолого-педагогические особенности детей.

Программа реализуется в 1 этап, в котором дети усваивают ее в полной мере по базовому уровню, что позволяет в дальнейшем более углубленно заниматься современной хореографией.

Образовательная деятельность по программе строится с учетом СанПиН 2.4.3648-20.

Формы организации образовательного процесса: групповые по 15 человек в группе. Виды занятий определяются содержанием программы: теоретические и практические занятия, концерты, мастер-классы, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, творческие проекты и др.

Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы

Метапредметные результаты в области универсальных учебных действий:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать изученные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения художественно-творческой задачи с использованием дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;
- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);
- подводить под понятие;
- устанавливать аналогии;
- проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- понимать возможность существования различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- стремиться к координации действий при выполнении коллективных работ;
- контролировать действия партнера;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Личностные результаты:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- мотивационная основа художественно-творческой деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- владение навыками сотрудничества с педагогом и в группе;
- сформированные потребности опыта творческой деятельности в хореографическом искусстве;
- сформированное положительное отношение к обучению;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения хореографических постановок;
- сформированные этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- адекватное понимание причин успешности/не успешности творческой деятельности.

Предметные результаты:

К концу первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, связанные с ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- основные положения рук и позиции ног;
- правила безопасности при выполнении упражнений по акробатике.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- выполнять танцевальные шаги, подскоки, танцевальные элементы;
- сочетать танцевальные движения с характером музыкально-ритмических упражнений;
- согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- воспроизводить движения согласно ритмическим рисункам;
- ориентироваться в пространстве сцены;
- выполнять простейшие акробатические упражнения на гибкость, выворотность, растянутость ног;
- выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц, для исправления сутулости.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны знать:

- сущность основных терминов классической и современной хореографии;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;
- особенности рисунка танца, правила взаимодействия с партнерами на сцене;

- элементы и основные комбинации классического и современного танцев;
- общие понятия о контракции («боковая», «основная» в поясничном отделе, объединенная контракция), изоляции, освобождении.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны уметь:

- исполнять элементы и основные комбинации классического и современного танцев;
- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- выполнять комплекс упражнений на растяжку;
- применять приемы контракции и релаксации из различных исходных положений;
- правила поведения на сцене, во время выступлений на концертах.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- основные понятия по классическому и современным танцам;
- историю возникновения искусства балета, новые направления, виды хореографии и музыки;
- терминологию классического и современного танцев.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения на растяжку ног у станка и на середине зала;
- выполнять блок упражнений по классическому танцу;
- выполнять блок комбинаций по современному танцу;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные комбинации;
- контролировать и координировать позиции и движения;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- комбинировать изоляцию двух, трех и более «центров»;
- выполнять упражнения с элементами импровизации.

К концу четвертого года обучения, обучающиеся должны знать:

- виды и жанры хореографии;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства;
- деятельность и творчество известных артистов балета, государственных ансамблей.

К концу четвертого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку;
- на основе изученных элементов составлять комбинации.

К концу пятого года обучения, обучающиеся должны знать:

- об искусстве современного танца (джаз, модерн, диско);
- основы современной хореографии;
- о деятельности и творчестве известных артистов в области современной хореографии.

К концу пятого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- свободно владеть терминологией;
- на основе изученных элементов составлять комбинации и свободно выражать себя в процессе движения;

- самостоятельно импровизировать в любых направлениях современного танца;
- организовать репетиционный процесс;
- самостоятельно написать и реализовать творческий проект.

Контроль реализации программы

Изучение результативности программы осуществляется через входную диагностику, промежуточную аттестацию обучающихся, аттестацию по завершении освоения программы.

Каждый ребенок имеет возможность проходить обучение в соответствии с готовностью к освоению уровня программы, имеет право перейти из одного уровня в другой. Для этого предусмотрен рубежный контроль на основе самооценки и оценки.

Основные формы организации контроля: *контрольные занятия, концертные выступления, сдача танцевальных партий.*

Настоящая программа разработана с учетом потребностей детей и родителей, образовательных целей Центра детского творчества №16 «Огниво», с учетом особенностей региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Теоретические основы	4	4	4	4	4
2.	Ритмика и танец	50	-	-	-	-
3.	Партерная гимнастика	44	-	-	-	-
4.	Основы классического танца	-	80	80	60	60
5.	Современная хореография	-	82	82	102	102
6.	Ансамбль	30	34	36	38	42
7.	Проектная деятельность. Воспитательная работа	14	14	14	14	14
8.	Аттестация обучающихся	2	2	2	2	2
	Итого:	144	216	216	216	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Введение.

Теория. Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности в хореографическом зале. Задачи на учебный год.

2. Ритмика и танец.

2.1 Элементы музыкальной грамоты.

Теория. Элементы музыкальной грамоты – характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода). Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4). Сложные размеры (6/8, 12/8). Измененные размеры. Выразительные средства и динамические оттенки в музыке: форте, пиано. Синкопированный ритм. Акцентирование. Понятие: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.

Практика. Слушание, определение характера музыки и музыкального размера. Определение музыкального произведения. Танцевальная импровизация под музыку на заданные и свободные темы, сюжеты. Игровые приемы на развитие музыкальности (движение на такт, 1/2, 1/4, 1/8, 1/16 такта). Ритмические упражнения. Упражнения на развитие чувства ритма.

2.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Теория. Значение смены отправной точки, сокращения и увеличения

пространства. Понятие «построение». Понятие «перестроение». Понятие «рисунок танца».

Практика. Движения со сменой отправной точки. Движения по залу, сокращая и увеличивая пространство. Игра «Танцующие человечки». Коллективно-порядковые и ритмические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве: правая, левая нога/рука/плечо; повороты вправо и влево; движение по линии и против линии танца; движение по диагонали. Построения и перестроения: в колонну по одному; в пары и обратно; из колонны по два в колонну по четыре и обратно; из колонны в шеренгу; круг; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале; «воротца».

2.3 Упражнения на развитие творческих способностей.

Теория. Понятие творческого пластично-образного самовыражения. Память и ее значение в освоении искусства танца.

Практика. Танцевальная импровизация под музыку на заданные темы. Игра «Куклы». Выполнение движений с воображаемым предметом (передавать друг другу мяч, собирать полевые цветы, кушать конфеты и т.д.). Игра «Домохозяйки». Игра «В добрый путь!». Самостоятельная работа над образом и сюжетами, как под музыку, так и без музыкального сопровождения. Движения, изображающие повадки животных и настроения людей (нам холодно, жарко, весело, грустно и т.д.). Работа с воображаемым предметом (следим за летающей мухой, увидели – удивились, хлопнули – испугались и т.д.). Упражнения на развитие творческих способностей (приложение 1).

2.4 Танцевальная азбука.

Теория. Характер исполнения номера (веселый, грустный, торжественный и т.д.). Музыкальные темпы (быстро, медленно, умеренно).

Практика. Шаги: бытовой; легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), русский переменный. Позиции рук: подготовительное положение, перевод рук из позиции в позицию. Положения и движения рук, принятые в русском пляске: свободно опущенные вниз, руки в бок; руки, скрещенные на груди, взмахи платочком. Полуприседание по VI позиции. Выдвижение ноги: в сторону из VI позиции, вперед из VI и I позиции. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед. Выдвиженке ног в сторону и вперед с переводом «носок – каблук» в характере русского народного танца. Выдвижение ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием. Подъем на полупальцы по VI позициям. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседанием. Прыжки: на месте на обеих ногах с мягким приземлением, с продвижением вперед на обеих ногах с мягким приземлением, на одной ноге, через короткую скакалку на месте на обеих ногах, с промежуточным прыжком, на двух ногах по VI позиции.

2.5 Партерная гимнастика.

Теория. Знакомство с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся. Техника безопасности при выполнении технически сложных движений.

Практика. Развитие координации и ловкости. Роль и значение ежедневных занятий для поддержания физической формы танцора. Комплекс упражнений со скакалкой. Пилометрические прыжки и упражнения. Развитие стопы и ахилла,

выворотности тазобедренного сустава. Понятие выворотности ног. Упражнения на укрепление мышц стопы. Упражнения на растяжение и формирование балетного подъема. Упражнения для растяжения ахилла. Упражнения, увеличивающие подвижность тазобедренного сустава. Развитие гибкости корпуса вперед. Укрепление мышц брюшного пресса. Балетная осанка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Развитие гибкости назад. Укрепление мышц спины. Упражнения, развивающие гибкость. Укрепление мышц спины. Развитие танцевального шага. Растяжение подколенной связки и задней поверхности бедра. Продольный и поперечный шпагаты.

4.1 Развитие координации и ловкости.

Теория. Роль и значение ежедневных занятий для поддержания физической формы танцора.

Практика. Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки простые одинарные на скакалке вперед. Прыжки простые одинарные на скакалке назад. По мере усвоения сначала на двух ногах, потом на одной ноге. Прыжки «мячик» на короткой скакалке. Вращение скакалки в руках вперед, назад, «восьмеркой». Двойные прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке вперед с продвижением. Комбинирование упражнений в небольшие связки.

4.2 Развитие стопы и ахилла. Развитие выворотности тазобедренного сустава.

Теория. Анатомические особенности строения стопы человека. Основные части стопы танцора, которым необходимо уделять внимание. Икроножные мышцы, свойства и возможности ахиллесова сухожилия. Анатомические особенности строения тазобедренного сустава человека. Возможности движения ноги в тазобедренном суставе. Понятие выворотности ног.

Практика. Упражнения на укрепление мышц стопы: удержание карандаша пальцами ноги с сокращенной стопой, по мере усвоения - с вытянутой стопой. Упражнения на растяжение и формирование балетного подъема. Опускание в пол и подъем с пола через подъем стопы. Упражнения «Яйцо», «Качели» и т.д., которые выполняются на пальцах и на полупальцах. Фиксация: соревнование, кто дольше сможет удержать максимально вытянутые стопы. Шаг на пальцах. Упражнение для растяжения ахилла «Улитка показала рожки». Планка у стены и поочередные глубокие выпады. Укрепление ахиллесова сухожилия – трамплинные прыжки, прыжки через скамейку, прыжки через ступеньки лестницы двумя ногами, по мере усвоения на одной ноге. Упражнения, увеличивающие подвижность тазобедренного сустава, максимальное отведение бедра: «Лягушка», «Кукла Маша», «Тараканчик», «Циркуль». Укрепление мышц бедра, закачка. В планке отведение бедра. Лежа на спине вытянутые в коленях ноги, скользя мизинцами развести в поперечный шпагат, далее ноги соединить в воздухе в I позиции под углом 90°, а потом проделать весь путь обратно. «Уголок» с резким разведением ног в стороны. Фиксация: удержание глубокого plies по широкой II позиции; прыжок «Разножка», «Затяжка».

4.3 Развитие гибкости корпуса вперед. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Основные отделы позвоночника. Особенности осанки. Здоровая спина – залог долголетия. Балетная осанка. Понятие «Крест». Как правильно начать наклон вперед.

Практика. Движение по кругу «Робот». Наклон вперед по VI позиции, I выворотной позиции руки ладонями прижаты к полу, голова направлена вперед. Наклон вперед по II параллельной позиции руки на щиколотках, затылок стремиться в пол. Упражнение «Складочка». Укрепление мышц спины: лежа на животе, держа руки над полом, переводить их из положения сверху вниз и обратно. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Планка», «Уголок». Фиксация: положение «Крест», подготовка к выполнению элемента современного танца «flatback» вперед и в сторону. Правильный перегиб в бедрах.

4.4 Развитие гибкости назад. Укрепление мышц спины.

Теория. Основные отделы позвоночника. Шейный отдел позвоночника в момент перегиба назад. Правильное дыхание во время наклона назад. Значение декомпрессии позвоночника, упражнений на расслабление мышц спины после перегибов назад.

Практика. Упражнения, развивающие гибкость: «змея», «колечко», «корзинка», «полумост», «мост», «кошка». Упражнения для укрепления мышц спины: работа в парах. Подъем корпуса вверх – упражнение «самолетик», «лодочка». Фиксация: удержание корпуса наверху в положении «самолетик», «космонавт», перекат на грудь.

4.5 Развитие танцевального шага.

Теория. Значение танцевального шага для исполнителя. Ежедневные упражнения для растяжки и поддержания растяжки. Правильное положение ног в шпагате. Техника исполнения.

Практика. Постепенное растяжение подколенной связки и задней поверхности бедра. Продольный и поперечный шпагаты, по мере усвоения с провисанием. Переход из поперечного шпагата в продольный без помощи рук и без подъема таза от пола. Укрепление мышц: махи вперед, в сторону, назад лежа на полу, у станка и с продвижением по диагонали. Закачка мышц: в положении «шпагат» поочередно попытаться оторвать ногу от пола. Фиксация: «затяжка» вперед, в сторону на всей стопе, по мере усвоения на полупальцах с последующим удержанием ноги без помощи рук в заданном направлении.

5. Ансамбль.

5.1 Подготовка репертуара.

Теория. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала; прослушивание музыкального репертуара, просмотр фотографий и видео материалов.

Практика. Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а также лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца (см. в приложении). Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует

повышению общей культуры ребенка. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами. Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

5.2 Концертная и конкурсная деятельность.

Теория. Танцевальная культура. Ознакомление с правилами поведения на сцене и за кулисами, поведение в зрительном зале, во время выездных мероприятий, поведение на конкурсах и в поездках. Подведение итогов выступлений и конкурсов. Разбор положительных и отрицательных моментов.

Практика. Подготовка номеров к концертам (репетиции в концертных костюмах и обуви, с реквизитом, генеральная репетиция на концертной площадке). Подбор костюмов (примерка, пошив). Участие в концерте или конкурсе.

6. Проектная деятельность. Воспитательная работа.

Теория. Понятия «проект», «проектная деятельность», «исследовательский проект», «творческий проект». Определение целей и задач деятельности. Этапы создания проекта. Организация работы над проектом. Защита проекта.

Практика. Конкурс исследовательских проектов «Осенние рецепты здоровья». Республиканский конкурс проектов «Семейный очаг». Муниципальные и республиканские конкурсы исследовательских и творческих проектов. Конкурс самодеятельного танцевального творчества «Я и Танец». Ежегодное творческое мероприятие – отчетный концерт «Моя Весна».

7. Аттестация обучающихся.

Занятие – викторина «Танец, совершенство, красота». Итоговое занятие «Класс-концерт «Как хорошо, что мы танцуем».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Введение.

Теория. «Вы хотите стать такими же известными?» - рассказ о выдающихся исполнителях танцев. Задачи на новый учебный год. Техника безопасности в хореографическом зале. Работа с техническими средствами.

Диагностическое исследование.

2. Классический танец.

2.1 Вводное занятие.

Теория. Знакомство с терминологией модуля «Основы классического танца».

Практика. Классический поклон. Вход в зал. Перемещение по залу на занятии.

2.2 Основные позиции рук и ног.

Теория. Основные позиции рук классического танца. Постановка корпуса, рук, ног. Апломб. Выворотные позиции ног.

Практика. Постановка корпуса. Основные позиции рук: подготовительная, I, II, III. Основные выворотные позиции ног: I, II, III (по мере освоения V). Preparation - вступление к упражнению.

2.3 Партерный комплекс.

Теория. Названия и правила исполнения программных элементов (включая французскую терминологию: preparation, demis plies, battements tendus, portdebras, battement relevent).

Практика. Разучивание комплекса упражнений на полу, направленного на освоение основных движений классического экзерсиса. Demisplies, лежа на спине. Battements tendus вперед, сидя на полу. Portdebras назад, лежа на животе и сидя на коленях, или в положении «лягушка». Battement relevent на 90° изучается лежа. Grand battements jetes на 90° - лежа и в положении «планка».

2.4. Элементы классического танца на середине зала.

Теория. Переход в вертикальное положение из горизонтального для усвоения основных движений классического экзерсиса. Названия и правила исполнения программных элементов (включая французскую терминологию: preparation, reverans, demisplies, battementstendus, portdebras, releve, battementrelevelent, sauté). Точка вращения. Баланс.

Практика. Постановка корпуса на середине зала. Позиция ног на середине зала. I portdebras на середине зала. Demisplies и releve по VI и I позиции ног на середине зала. Battements tendus в сторону из первой позиции. Saute по VI и по I позиции ног на середине зала. Подготовка к вращению на середине зала. Восемь точек зала. Значение и роль рук и головы во время вращения.

2.5 Танцевальные движения.

Теория. Постановка корпуса. Положения рук. Манера исполнения. Музыкальный размер польки, марша, вальса. Правила вытянутой стопы. Четкость ног.

Практика. Элементы экзерсиса классического танца на середине зала. Работа над развитием пластики рук – маленькие и большие волны руками. Сценический шаг по первой позиции. Марш на высоких полупальцах. Сценический бег. Бег на высоких полупальцах. Подскоки, галоп, полька. Работа над развитием координации – исполнение разученных элементов вместе. Работа над четким, легким, музыкальным исполнением.

3. Современная хореография.

3.1 Основные положения рук, ног и корпуса.

Теория. Основная терминология современной хореографии. Знакомство с модулем «Современная хореография». Знание выворотных и параллельных позиций ног. Понятие «периферия тела». Основные положения рук. Понятие «flatback».

Практика. Изучение основных выворотных и параллельных позиций ног, правильный переход из одной позиции в другую. «Периферия тела» - это руки и ноги танцовщика. Основные направления движения рук. Характер исполнения движений руками. Основные позиции и положения рук, «пресс-позиция». Грамотное исполнение «flatback» и «roll». Разминка: Упражнения для разогрева мышц шеи (наклоны, повороты, вращения). Упражнения для разогрева мышц рук и корпуса (длительная фиксация вытянутых рук в сторону, вперед, вверх, резкий выброс рук в заданном направлении, выполнение «планки»). Упражнения для разогрева мышц ног (движения с приседаниями и подъемом на полупальцы, пружинные движения ног, прыжки). Партер: Упражнения для укрепления мышц

брюшного пресса, спины, ног, рук. Первоначальное изучение основных позиций ног в партере. Правильное расположение рук относительно корпуса – первоначальное изучение на полу, исполнение «flatback» в партере. Упражнение, развивающее быстроту реакции и выносливость: «смирно – отбой», «солнышко – тучка». Разучивание основных движений современного танца: приставной шаг, шаги – квадрат, боковой и крестный шаги, марш. Скручивание и раскручивание корпуса (roll). Координация движения рук. Понятие «противоход». Ритмика: Упражнение «Четыре коробочки» для развития чувства ритма и музыкальности.

3.2 Развитие координации.

Теория. Основные части тела. Понятие «изолированных движений».

Практика. Движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения плечами вверх-вниз и по кругу. Раскачивание бедрами вправо-влево, вперед-назад. Вращение бедрами. Исполнение вращений бедрами на plies и на прямых ногах. Разучивание изолированных движений в сочетании с приставным шагом, шагом – квадрат, с боковым или крестным шагом, с маршем. По мере усвоения и развития координации добавить движения рук. Разминка: Упражнения для разогрева мышц шеи (наклоны, повороты, вращения). Упражнения для разогрева мышц рук и корпуса (длительная фиксация вытянутых рук в сторону, вперед, вверх, резкий выброс рук в заданном направлении, выполнение «планки»). Упражнения для разогрева мышц ног (движения с приседаниями и подъемом на полупальцы, пружинные движения ног, прыжки). Партер: исполнение ранее изученных упражнений на полу для поддержания хорошей физической формы обучающихся («лягушка», «кольцо», «корзинка», «лодочка», «березка», «горочка», «свечка», шпагаты). Развивающие игры: «Передай хлопок», «море волнуется раз...».

3.3 Основы партерной техники.

Теория. Понятие «roll», «звезда», «эмбрион». Правильная и важная работа кисти – «рыбка». Как подружиться с полом, чтоб избежать синяков.

Практика. Первоначальное изучение движения диафрагмы на полу: упражнение «ежик». Разучивание основных видов перекатов и качений по полу. Упражнение – «морская звезда» и «эмбрион». Первоначальное изучение спирали корпуса. Разминка: Разучивание основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер. Развивающие игры: «Построй рисунок», «4 коробочки», «пропало печенье». Упражнения с предметом. «Карабас-Барабас и тряпичные куклы».

3.4 Перемещение в пространстве. Кросс.

Теория. Изучение пространства. Понятие плоского и объемного. Основные точки зала. Основные хореографические рисунки и построения на планшете зала. Борьба с шаблонами и традиционным восприятием пространства.

Практика. Разминка: выполнение основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Традиционная схема комплекса сверху вниз: начиная с движений головой, заканчивая движениями ног. Танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад,

вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер. Кросс: перекаты, упражнение «фантастическое животное», «ртуть», перекаты через лопатку назад. Координационные кроссы: сочетание работы двух центров, например, голова и ноги; плечи и ноги. Основные шаги с движением рук. Приставные шаги. Подготовка к вращению. Развивающая игра: «Построй рисунок».

3.5 Комбинация и импровизация.

Практика. Разминка: Выполнение основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Традиционная схема сверху вниз: начиная с движений головой, заканчивая движениями ног. Танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер. Кросс: отработка движений, входящих в комбинацию, для развития координации движений и ловкости. Составление танцевальной комбинации на основе изученных элементов. Развивающая игра «Точка и линия». Импровизация на заданную тему с опорой на материал из разученной комбинации под другое музыкальное сопровождение.

4. Ансамбль.

4.1 Подготовка репертуара.

Теория. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала, прослушивание музыкального репертуара, просмотр фотографий и видео материалов.

Практика. Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а также лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца дано в приложении к программе. Оработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении.

Оработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами. Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

4.2 Концертная и конкурсная деятельность.

Теория. Инструктаж на тему поведения на сцене и за кулисами (танцевальная культура), поведение в зрительном зале, во время выездных мероприятий, поведение на конкурсах и в поездках. Подведение итогов выступлений и конкурсов. Разбор положительных и отрицательных моментов.

Практика. Подготовка номеров к концертам (репетиции в концертных костюмах и обуви, с реквизитом, генеральная репетиция на концертной площадке).

Подбор костюмов (примерка, пошив). Проведение организационного собрания с воспитанниками и их родителями (перед большими или выездными концертами, конкурсами). Участие в концерте или конкурсе.

5. Проектная деятельность. Воспитательная работа.

Теория. Понятия «проект», «проектная деятельность», «исследовательский проект», «творческий проект». Определение целей и задач деятельности. Этапы создания проекта. Организация работы над проектом. Защита проекта.

Практика. Конкурс исследовательских проектов «Осенние рецепты здоровья». Республиканский конкурс проектов «Семейный очаг». Муниципальные и республиканские конкурсы исследовательских и творческих проектов. Конкурс самодеятельного танцевального творчества «Я и Танец». Ежегодное творческое мероприятие – отчетный концерт «Моя Весна».

6. Аттестация обучающихся.

Занятие – викторина «Танец, совершенство, красота». Итоговое занятие - класс-концерт «Как хорошо, что мы танцуем». Отчетный концерт «Моя Весна».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1. Введение.

Теория. План работы на новый учебный год. Техника безопасности в зале. Личная гигиена, репетиционная форма.

Практика. Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото и видеоматериалов отчетных концертов, выявление видимых недостатков в исполнении и предложение путей их устранения.

2. Классический танец.

2.1 Вводное занятие.

Теория. Терминология классического танца.

Практика. Постановка корпуса на середине зала. I позиция ног на середине зала. I portdebras на середине зала. Demi plies и releve по VI и I позиции ног на середине зала. Battements tendus в сторону из первой позиции. Saute по VI и по I позиции ног на середине зала. Подготовка к вращению на середине зала. Восемь точек зала. Значение рук и головы во время вращения.

Стартовый уровень. Выполнение заданий по образцу, совместно с педагогом.

Базовый уровень. Выполнение заданий по команде педагога.

Продвинутый уровень. Самостоятельное выполнение заданий.

2.2 Экзерсис у станка.

Теория. Последовательность движений, участие мышц в работе, особенности исполнения движений, особенности исполнения дробей.

Практика. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку. Разучивание элементов классического танца у станка. Demi-plié. Лицом к станку в I, II позициях.

Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение. Grand-plié в I, II п.н. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере $3/4$. Battement tendu. Лицом к станку из I позиции вперед, в сторону. Музыкальный размер $2/4$ – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). Battements tendu с demi-plié. Лицом к станку из I позиции в сторону, вперед. Музыкальный размер $2/4$ – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).

Battement tendu jete вперед, в сторону, назад I, III п.н. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга). Лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – $2/4$ – 4. При музыкальном размере $4/4$ – 1 такт, а при музыкальном размере $3/4$ – 4 такта. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции по точкам. Музыкальный размер $3/4$ – 4 такта. Battement passé par terre. Изучается из I позиции вперед, назад. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.

Положение ноги sur le cou-de-pied «условное», «обхватное» на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер $2/4$ – $1/4$ на каждое движение. Положение ноги sur le cou-de-pied «условное», «обхватное» на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер $2/4$ – $1/4$ на каждое движение. Подготовительное port de bras. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение, затем 1. Relevé. Изучается по I, II позиции, стоя лицом к станку. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение. Battements relevé lent на 45° . Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере $3/4$. Растяжка по I п.н.

2.3. Экзерсис на середине зала.

Теория. Последовательность движений, участие мышц в работе, особенности исполнения движения, особенности исполнения дробей.

Практика. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V, изученные ранее у станка. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

Теория. Введение в allegro, прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги.

Практика. Templevé sauté в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I, II, V позиции ног – на середине зала. Raécharpé из V позиции во II позицию ног. Музыкальный размер $2/4$ – 1 такт на каждое движение.

3. Современная хореография.

3.1 Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Задачи курса. «Зачем нужна танцору форма?».

Практика. Разминка суставов. Приобретение (восстановление) физической формы. Поклон.

3.2. Техника изолированных движений.

Теория. Понятие «центра» и «периферии тела». Работа одного центра отдельно от другого. По квадрату и по кругу. Сочетание работы двух центров одновременно.

Практика. Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад по схеме «квадрат» и по «кругу» в сочетании с plies или работой рук по схеме А-Б-В-П позиция. Эту схему можно разложить, используя основные точки зала, поворачиваясь то в правую, то в левую стороны. Движение плечами вверх-вниз и вращательные движения вперед-назад так же сочетать с plies и перемещением в пространстве.

Разминка: разучивание основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Выполнение комплекса, который подготавливает, разогревает и развивает основные мышцы и связки. Танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер. По мере усвоения и развития координации добавить движения рук. Кросс: исполнение ранее изученных упражнений по диагонали для поддержания хорошей физической формы.

3.3. Кросс.

Теория. Понятие перемещения в пространстве. Понятие движение «центра тела». Упражнение «метро».

Практика. Динамические диагонали. Силовые кроссы. Техника изолированных движений с перемещением в пространстве. Работа над четким ритмичным исполнением. Сочетание работы двух центров. Подготовка к вращению. Схема «шаг-battements».

Разминка: Выполнение основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Танцевальные элементы современного танца: движения головы вперед-назад, вправо-влево параллельно полу, движения диафрагмой, движения бедер.

Кросс: перекаты, упражнение «фантастическое животное», «ртуть», перекаты через лопатку назад. Координационные кроссы: сочетание работы двух центров, например, голова и ноги; плечи и ноги. Основные шаги с движением рук. Приставные шаги. Подготовка к вращению. Развивающая игра: «Построй рисунок».

3.4. Развитие позвоночника

Теория. Понятие «roll», «flatback».

Практика. Упражнения для разогрева мышц шеи (наклоны, повороты, вращения). Упражнения для разогрева мышц рук и корпуса (длительная фиксация вытянутых рук в сторону, вперед, вверх, резкий выброс рук в заданном направлении, выполнение «планки»). Упражнения для разогрева мышц ног (движения с приседаниями и подъемом на полупальцы, пружинные движения ног, прыжки).

Партер: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, рук. Первоначальное изучение основных позиций в партере. Правильное расположение рук относительно корпуса – первоначальное изучение на полу, исполнение «flatback» в партере.

3.5. Партерная техника.

Теория. Понятия «звезда», «эмбрион». Правильная и важная работа кисти – «рыбка». Как подружиться с полом, чтоб избежать синяков? Подготовка к

изучению спиралей корпуса.

Практика: Разучивание основных видов перекатов и качений по полу.

Упражнение – «морская звезда» и «эмбрион». Первоначальное изучение спирали корпуса. Упражнение «вертолет», «космонавт», «червячок». Свинговые движения.

Разминка: разучивание основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Кросс для отработки партерных движений, разученных на занятиях, нарабатывания техники исполнения. Развивающая игра: «Карабас-Барабас и тряпичные куклы».

3.6 Ритм и координация. Вращения.

Практика. Прыжковая комбинация «4 прыжка» по квадрату. Упражнение, развивающее быстроту реакции и выносливость: «смирно – отбой», «солнышко – тучка». Разучивание основных движений современного танца: приставной шаг, шаги – квадрат, боковой и крестный шаги, марш. Скручивание и раскручивание корпуса (roll). По мере усвоения и развития координации добавить движения рук. Вращения.

Разминка: выполнение основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров.

Chané – вращение на двух ногах с продвижением, является логическим продолжением поворота на трех шагах. Вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé. Ритмика: Упражнение «Четыре коробочки» для развития чувства ритма и музыкальности. Развивающие игры: «Построй рисунок», «пропало печенье». Упражнения с предметом.

3.7 Комбинация и импровизация.

Теория. Понятие импровизация. Основной объемный раздел урока по предмету современная хореография – «комбинация и импровизация». Понятие – «характер движения» и «амплитуда движения».

Практика. Движение образами. Ассоциативный ряд к танцевальным движениям. Основы импровизации. Развитие образного мышления исполнителя. Определение музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4) и выполнение соответствующих ему танцевальных движений. Воспроизведение метроритма музыки в танцевальных движениях. Эмоциональное, музыкальное и синхронное исполнение комбинаций.

Разминка: Выполнение основного комплекса упражнений, основанного на работе изолированных центров. Комплекс подготавливает, разогревает и развивает основные мышцы и связки воспитанников.

Кросс для отработки движений, входящих в комбинацию, для развития координации движений и ловкости.

Комбинация. Составление танцевальной комбинации на основе изученных элементов.

4. Ансамбль.

4.1 Подготовка репертуара.

Теория. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала; прослушивание музыкального репертуара; просмотр фотографий и видео материалов.

Практика. Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблочки, носочки, комбинации из польки, а так же лёгкие прыжки. Соединение движений в

танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца дано в приложении к программе.

Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами. Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

4.2 Концертная и конкурсная деятельность.

Практика. Подготовка номеров к концертам (репетиции в концертных костюмах и обуви, с реквизитом, генеральная репетиция на концертной площадке). Подбор костюмов (примерка, пошив).

Проведение организационного собрания с обучающимися и их родителями (перед большими или выездными концертами, конкурсами). Участие в концерте или конкурсе.

5. Проектная деятельность. Воспитательная работа.

Теория. Понятия «проект», «проектная деятельность», «исследовательский проект», «творческий проект». Определение целей и задач деятельности. Этапы создания проекта. Организация работы над проектом. Защита проекта.

Практика. Конкурс исследовательских проектов «Осенние рецепты здоровья». Республиканский конкурс проектов «Семейный очаг». Муниципальные и республиканские конкурсы исследовательских и творческих проектов. Конкурс самодеятельного танцевального творчества «Я и Танец». Ежегодное творческое мероприятие – отчетный концерт «Моя Весна».

6. Аттестация обучающихся.

Занятие – викторина «Танец, совершенство, красота». Итоговое занятие - класс-концерт «Экзамен у Терпсихоры». Отчетный концерт «Моя Весна».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

1. Введение.

Теория. План работы на новый учебный год. Техника безопасности в зале. Личная гигиена, репетиционная форма. Диагностика.

Практика. Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото и видеоматериалов отчетных концертов, выявление видимых недостатков в исполнении и предложение путей их устранения.

2. Классический танец.

2.1 Вводное занятие.

Теория. Терминология классического танца.

2.2 Экзерсис у станка.

Теория. Последовательность движений, особенности исполнения движений, исполнения дробей.

Практика. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку. Разучивание элементов классического танца у станка. Demi-plié. Изучается лицом к станку в I, II позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение. Grand-plié в I, II п.н. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4. Battement tendu.

Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). Battements tendu с demi-plié. Изучается лицом к станку из I позиции в сторону, вперед. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). Battement tendu jete вперед, в сторону, назад I, III п.н. Demi-rond de jambe par terre endehor, etendedan (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта. Rond de jambe par terre endehore tendedan с I позиции по точкам. Музыкальный размер 3/4 – 4 такта. Battement passé par terre. Изучается из I позиции вперед, назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт. Положение ноги surlecou-de-pied «условное», «обхватное» на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение. Положение ноги surlecou-de-pied «условное», «обхватное» на всей стопе с акцентом. Музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение. Подготовительное portdebra. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1. Relevé. Изучается по I, II позиции, стоя лицом к станку. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение. Battements relevé lent на 45°. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4. Растяжка по I п.н.

2.3. Экзерсис на середине зала.

Практика. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V, изученные упражнения у станка. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

2.4 Allegro.

Практика. Введение в allegro прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги. Templevé sauté в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I, II, V позиции ног – на середине зала. Raécharré из V позиции во II позицию ног. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.

3. Современная хореография.

3.1 Вводное занятие.

Теория. Постановка задач на новый учебный год.

Практика. Приобретение физической формы. Разминка. Основы джаз танца

(центр, перемещение в пространстве, контракция и растяжение в сочетании с правильным дыханием), основные позиции рук и ног, основы модерн джаз танца (эмбрион, звезда, перекаты через лопатку вперед и назад), основные положения корпуса.

3.2 Изучение изолированных движений на материале джаз-модерн танца.

Теория. История возникновения и развитие модерна. Стиль «джаз-модерн». Просмотр видео: стиль «джаз-модерн». Изучение новых понятий: «Flat back», «Deep body bent». Понятие «Arch», «contraction», «release».

Практика. Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела. Упражнения на развитие ритма и координации. Разогрев: движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Партерный разогрев, разученный на первых этапах обучения. Изоляция: простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, таза, рук и ног. Простейшие комбинации на середине зала раздела «Изоляция». Работа над техникой исполнения движений. Координация: виды plies по основным позициям ног, battements tendus, grands battements jetés основными движениями рук модерн джаз танца. Простейшие комбинации на середине зала. Шаги примитива по схемам «квадрат», «крест» с движениями рук, таза, плеч, бедер. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум, и прыжок с одной точкой (тур). Упражнение, развивающее координацию: одно sauté по первой параллельной позиции в точку 1, второе sauté с поворотом головы в точку 3, третье sauté в точку 3, четвертое в точку 3 с поджатыми ногами. Комбинацию продолжить по всем точкам и выполнить в другую сторону.

Ритмика: комбинация шагов по схеме «крест» с хлопками. Первый шаг - один хлопок, второй шаг – два хлопка, третий – три. И обратно: три, два, один. Японская машинка» исполнение в каноне. «Мячики». Знакомство с новыми понятиями: понятие «Flatback», «Deepbodybent». Понятие «contraction», «release». Первоначальный этап изучения выполняется на полу, чтобы воспитанники могли изолированно работать диафрагмой, почувствовать грамотное исполнение движения, соединив его с правильным дыханием. Кросс: техника передвижения в пространстве шагами примитива.

Изучение простейших комбинаций по диагонали и по прямой линии. Простейшие комбинации по диагонали (прыжки, изгибы и «спирали» торса). Шаги примитива с поворотом и в быстром темпе. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция с шагами примитива и с поворотом.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: flatback – наклоны торса без изгиба в области грудной клетки, спина, голова и руки составляют одну прямую линию, параллельную полу. Техника исполнения движения Deepbodybent – глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Granddeepbodybent - «четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги. Различные изгибы, перегибы, волнообразные движения торсом.

Развивающие игры. Актерские тренинги: «разнопредметный круг», «разнокомандный круг». «Волшебный предмет», «праздничный стол» - тренинг, развивающий у воспитанников ощущение воображаемого предмета. Основы импровизации: исполнение простых комбинаций на ритм («мячики») с

одновременным перемещением в направлениях, заданных педагогом. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

3.3 Усложнение изолированных движений на материале джаз - модерна танца за счет изменения ритмического рисунка музыкального сопровождения.

Теория. Изучение новых понятий. Техника исполнения движений twist, roll. Основы импровизации: точка-линия. Просмотр видеоматериала по теме «Импровизация». Соблюдение техники безопасности при исполнении акробатических элементов (стойки на руках, колеса, перевороты, «либелло»).

Практика. Изучение новых движений (twist, roll). Исполнение акробатических элементов (стойка на руках, колесо, перевороты, «либелло»). Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Скорость реакции на изменение темпа и характера музыкального сопровождения. Разогрев: Использование любого из изученных видов разминочных упражнений.

Изоляция: виды движений плечами. Подъем одного и двух плеч вверх-вниз, вперед-назад. Twist плеч. Шейк (движения плечами должны происходить без движения грудной клетки.) Техника исполнения подъема и опускания плеч (это движение осуществляется в ритме дыхания и только при помощи мышц – при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе – опускается). Виды движений грудной клеткой и бедрами. Движения вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения).

Комбинации: «крест», «квадрат», «полукруги», «круги» (продвинутый этап изучения). Движения пелвисом из стороны в сторону, вперед-назад. Простейшие комбинации, включающие в себя одновременные движения головы и пелвиса с передвижением по «квадрату». Движения по схемам: «крест», «круг», «полукруг» с одновременным перемещением вправо или влево. Координация: повторение и закрепление изученного материала I полугодия. Изучение pirouettes из 4 модерн джаз позиции. Составление комбинаций на основе пройденного материала, развивающих координацию тела обучающихся.

Ритмика: комбинация шагов по схеме «крест» с хлопками. Один хлопок, один шаг, хлопок – два шага, хлопок – три шага. И, наоборот, хлопок – три шага, хлопок – два шага, хлопок – один шаг. «Японская машинка» исполнение в каноне. «Мячики» - работа с партнером. Кросс: Динамические диагонали на материале афро-джаза: техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела, техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Знакомство с новыми понятиями: niplift (подъем бедра вверх). Shimmi (спиральное закручивание бедра вправо или влево).

Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения). Twist торса (исполняется с закручиванием плеч, за которыми поворачивается торс с изменением плоскости своего расположения). Техника исполнения движения roll вперед или в сторону (исполнение «через верх», начиная от головы и исполняя до точки, расположенной в солнечном сплетении). Особенности техники исполнения движений rolldown или rollup (rolldown представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Rollup – обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное

положение). Соединение разученных движений в простейшие комбинации, исполняемые на середине зала. Уровни: упражнения с использованием разных уровней для наработки техники исполнения изолированных движений, «спиралей», «твистов» и изгибов корпуса. Для развития гибкости позвоночника. Упражнение «сидя» на полу для укрепления мышц бедра, для развития подвижности бедренного сустава. Различные махи ногами в положении «сидя» и «лежа» на полу, разворот бедра. Упражнения для позвоночника: простейшие комбинации с sidestretch, flatback «крестом», «квадратом», в сторону и по диагонали в сочетании с demiplié etreleve. Развивающие игры и актерские тренинги: упражнение на развитие ассоциативного мышления: «оправдай позу», по принципу детской игры «море волнуется». «Прилипалы» - тренинг для обучения техники изолированных движений. Основы импровизации: «линии». Понятие «плоскости пространства».

Упражнение: нарисовать в пространстве линию, используя заданную педагогом часть тела. Помощь воспитанникам в подготовке самостоятельных танцевальных номеров для участия в студийном конкурсе. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

3.4 Усложнение техники исполнения изолированных движений. Использование основных уровней.

Теория. Понятие «уровни»: исполнение каких-либо движений «лежа», «сидя» на полу, в глубоком plies, «стоя». Понятие «смена уровней» - переход из одного уровня в другой.

Практика. Использование различного музыкального сопровождения занятий для развития координации воспитанников. Техника напряжения и расслабления мышц. Взаимосвязь движения и дыхания. Развитие подвижности основных центров тела. Техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Разогрев: движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Техника исполнения движений contraction и release, взаимосвязь движения и дыхания. Партерный разогрев, разученный на первых этапах обучения. Активный разогрев всех групп мышц в период низкой среднесуточной температуры. Изоляция: движения грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону, с акцентом вправо или влево. Вращение бедер из стороны в сторону, вперед-назад, по схеме «крест», «круг», «восьмерка», с акцентом. Техника исполнения движений двух центров в параллель. Координация: повторение и закрепление материала 1 четверти, усложнение за счет ритмического рисунка используемого музыкального сопровождения. Изучение 4 джаз позиции ног с руками для подготовки к pirouettes и pasdebourres. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Ритмика: комбинация шагов по схеме «крест» с хлопками. Первый шаг один хлопок, второй шаг – два хлопка, третий – три, и обратно: три, два, один. «Японская машинка» исполнение в каноне. «Мячики». Знакомство с новыми понятиями: Понятие «уровни»: исполнение каких-либо движений «лежа», «сидя» на полу, в глубоком plies, «стоя». Понятие «смена уровней» - переход из одного уровня в другой. Кросс: динамические диагонали на материале афро-джаза: техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела, техника исполнения движений двух центров в параллель.

Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Уровни: упражнения с использованием разных уровней для наработки техники исполнения изолированных движений, «спиралей», «твистов» и изгибов корпуса. Для развития гибкости позвоночника. Упражнение «сидя» на полу для укрепления мышц бедра, для развития подвижности бедренного сустава. Развивающие игры и актерские тренинги: упражнение на развитие ассоциативного мышления: «оправдай позу», по принципу детской игры «море волнуется». «Прилипалы» - тренинг для обучения техники изолированных движений. Основы импровизации: понятие «точка» и «линия». «Импровизационный круг». Исполнение ритмических импровизаций с мячом. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

3.5 Повороты и спирали корпуса. Уровни.

Практика. Поворот с постепенным опусканием корпуса на пол с правой и с левой ноги (по «спирали»). Техника шагов примитива: flatstep, camelwalk, Latinwalk. Комбинации шагов с разученными движениями. Комбинация flatstep по диагонали и по кругу в продвижении. Повороты: повороты на двух ногах с одновременной сменой уровней corscrew (или new)-повороты, начинающиеся с demiplié и заканчивающиеся на полупальцах. Pasdebourre с продвижением по диагонали с одновременным поворотом endedans. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

4. Ансамбль.

4.1 Подготовка репертуара.

Теория. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала; прослушивание музыкального репертуара; просмотр фотографий и видео материалов.

Практика. Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а также лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца дано в приложении к программе. Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость ребенку.

Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

4.2 Концертная и конкурсная деятельность.

Практика. Подготовка номеров к концертам (репетиции в концертных костюмах и обуви, с реквизитом, генеральная репетиция на концертной площадке). Подбор костюмов (примерка, пошив).

Проведение организационного собрания с воспитанниками и их родителями (перед большими или выездными концертами, конкурсами). Участие в концерте или конкурсе.

5. Проектная деятельность. Воспитательная работа.

Теория. Понятия «проект», «проектная деятельность», «исследовательский проект», «творческий проект». Определение целей и задач деятельности. Этапы создания проекта. Организация работы над проектом. Защита проекта.

Практика. Конкурс исследовательских проектов «Осенние рецепты здоровья». Республиканский конкурс проектов «Семейный очаг». Муниципальные и республиканские конкурсы исследовательских и творческих проектов. Конкурс самодеятельного танцевального творчества «Я и Танец». Ежегодное творческое мероприятие – отчетный концерт «Моя Весна».

6. Аттестация обучающихся.

Занятие – викторина «Я - хореограф». Итоговое занятие - класс-концерт «Экзамен у Терпсихоры». Отчетный концерт «Моя Весна».

Содержание программы

5 год обучения

1. Введение.

Теория. План работы на новый учебный год. Техника безопасности в зале. Личная гигиена, репетиционная форма. Диагностика.

Практика. Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото и видеоматериалов отчетных концертов, выявление видимых недостатков в исполнении и предложение путей их устранения.

2. Классический танец.

2.1 Вводное занятие.

Теория: Терминология классического танца.

2.2 Экзерсис у станка

Теория. Последовательность движений, какие мышцы участвуют в работе, знать методику исполнения движения, знать методику исполнения дробей.

Практика. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку. Разучивание элементов классического танца у станка. Demi-plié. Изучается лицом к станку в I, II позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение. Grand-plié в I, II п.н. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

Battement tendu. Изучается лицом к станку из I позиции вперед, в сторону. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). Battement tendu demi-plié. Изучается лицом к станку из I позиции в сторону, вперед. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). Battement tendu jete вперед, в сторону, назад I, III п.н. Demi-rond de jambe par terre en dehor et en dedan (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в

сторону назад. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – $2.4.4$. Позднее, при музыкальном размере $4/4$ – 1 такт, а при музыкальном размере $3/4$ – 4 такта. Rond de jambe par terre en dehoiretededanc I позиции по точкам. Музыкальный размер $3/4$ – 4 такта. Battement relevé lent на 90° назад из I и V позиций. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере $3/4$. Battement développé назад. Музыкальный размер $4/4$ – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере $3/4$. Flie вперед и назад на всей стопе. Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт. 2-е port de bras. Музыкальный размер $4/4$ – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере $3/4$. 3-е port de bras. Музыкальный размер $4/4$ – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере $3/4$. Rond de jambe par terre en dehoire endedanc на demi-plié. Музыкальный размер $2/4$ – 2 такта на каждое движение или 4 тактов – при музыкальном размере $3/4$. Растяжка по I п.н.

2.3 Экзерсис на середине зала.

Практика. Постановка корпуса (в выворотных позициях), port de bras. Музыкальный размер $4/4$ – 1 такт на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере $3/4$. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

2.4 Allegro.

Практика. Введение в allegro прыжков трамплинного характера, развивающих силу всей ноги. Templevésauté в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала. Трамплинные прыжки в I, II, V позиции ног – на середине зала. Raécharpé из V позиции во II позицию ног. Музыкальный размер $2/4$ – 1 такт на каждое движение. Raassemblé. Изучается с открытием ноги в сторону. Музыкальный размер $2/4$ – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта. Rachasse по V позиции ног. Музыкальный размер $2/4$ – 4 такта на каждое движение.

3. Современная хореография.

3.1 Вводное занятие.

Теория: Постановка задач на новый учебный год.

Практика: Приобретение физической формы. Разминка. Основы джаз танца (центр, перемещение в пространстве, контракция и растяжение в сочетании с правильным дыханием), основные позиции рук и ног, основы модерн джаз танца (эмбрион, звезда, перекаты через лопатку вперед и назад), основные положения корпуса.

3.2. Изучение изолированных движений на материале джаз-модерн танца.

Теория. История возникновения и развитие модерн. Стиль «джаз-модерн». Просмотр видео: стиль «джаз-модерн». Изучение новых понятий: «Flat back», «Deep body bent». Понятие «Arch», «contraction», «release».

Практика. Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела. Упражнения на развитие ритма и координации. Разогрев: движения для разогрева позвоночника

(наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Партерный разогрев, разученный на первых этапах обучения. Изоляция: простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, пелвиса, рук и ног. Простейшие комбинации на середине зала раздела «Изоляция». Работа над техникой исполнения движений. Координация: виды plies по основным позициям ног, battementstendus, grandsbattementsjetesc основными движениями рук модерн джаз танца. Простейшие комбинации на середине зала. Шаги примитива по схемам «квадрат», «крест» с движениями рук, пелвиса, плеч, бедер. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум, и прыжок с одной точкой (тур). Упражнение, развивающее координацию: одно sauté по первой параллельной позиции в точку 1, второе sauté с поворотом головы в точку 3, третье sauté в точку 3, четвертое в точку 3 с поджатыми ногами. Комбинацию продолжить по всем точкам и выполнить в другую сторону.

Ритмика: Комбинация шагов по схеме «крест» с хлопками. Первый шаг - один хлопок, второй шаг – два хлопка, третий – три. И обратно: три, два, один. «Японская машинка» исполнение в каноне. «Мячики». Знакомство с новыми понятиями: Понятие «Flatback», «Deepbodybent». Понятие «contraction», «release». Первоначальный этап изучения выполняется на полу, чтобы воспитанники могли изолированно работать диафрагмой, почувствовать грамотное исполнение движения, соединив его с правильным дыханием.

Кросс: Техника передвижения в пространстве шагами примитива. Изучение простейших комбинаций по диагонали и по прямой линии. Простейшие комбинации по диагонали (прыжки, изгибы и «спирали» торса). Шаги примитива с поворотом и в быстром темпе. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция с шагами примитива и с поворотом. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: Flatback – наклоны торса без изгиба в области грудной клетки, спина, голова и руки составляют одну прямую линию, параллельную полу. Техника исполнения движения Deepbodybent – глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Granddeepbodybent - «четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги. Различные изгибы, перегибы, волнообразные движения торсом.

Развивающие игры. Актерские тренинги: «разнопредметный круг», «разнокомандный круг». «Волшебный предмет», «праздничный стол» - тренинг, развивающий у воспитанников ощущение воображаемого предмета. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

3.3 Усложнение изолированных движений на материале джаз - модерна танца за счет изменения ритмического рисунка музыкального сопровождения.

Теория. Изучение новых понятий. Техника исполнения движений twist, roll. Основы импровизации: точка-линия. Просмотр видеоматериала по теме «Импровизация». Соблюдение техники безопасности при исполнении акробатических элементов (стойки на руках, колеса, перевороты, «либело»).

Практика. Изучение новых движений (twist, roll). Исполнение акробатических элементов (стойка на руках, колесо, перевороты, «либело»). Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Скорость реакции на изменение темпа и характера музыкального сопровождения.

Разогрев: использование любого из изученных видов разминочных упражнений.

Изоляция: виды движений плечами. Подъем одного и двух плеч вверх-вниз, вперед-назад. Twist плеч. Шейк (движения плечами должны происходить без движения грудной клетки.) Техника исполнения подъема и опускания плеч. (это движение осуществляется в ритме дыхания и только при помощи мышц – при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе – опускается.) Виды движений грудной клеткой и бедрами. Движения вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения). Комбинации: «крест», «квадрат», «полукруги», «круги» (продвинутый этап изучения). Движения пелвисом из стороны в сторону, вперед-назад. Простейшие комбинации, включающие в себя одновременные движения головы и пелвиса с передвижением по «квадрату». Движения по схемам: «крест», «круг», «полукруг» с одновременным перемещением вправо или влево.

Координация: повторение и закрепление изученного материала I полугодия. Изучение *pirouettes* из 4 модерн джаз позиции. Составление комбинаций на основе пройденного материала, развивающих координацию тела воспитанников. Ритмика: комбинация шагов по схеме «крест» с хлопками. Один хлопок, один шаг, хлопок – два шага, хлопок – три шага. И обратно, хлопок – три шага, хлопок – два шага, хлопок – один шаг. «Японская машинка» исполнение в каноне. «Мячики» - работа с партнером. Кросс: динамические диагонали на материале афро-джаза: техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела, техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Знакомство с новыми понятиями. *Hiplift* (подъем бедра вверх). *Shimmi* (спиральное закручивание бедра вправо или влево). (новые движения исполняются на середине зала без перемещений.) Техника исполнения движений *twist* (наклон с изменением направления движения). *Twist торса* (исполняется с закручиванием плеч, за которыми поворачивается торс с изменением плоскости своего расположения.).

Техника исполнения движения *roll* вперед или в сторону (исполнение «через верх», начиная от головы и исполняя до точки, расположенной в солнечном сплетении.) Особенности техники исполнения движений *rolldown* или *rollup*. *Rollup* – обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.) Соединение разученных движений в простейшие комбинации, исполняемые на середине зала. Уровни: упражнения с использованием разных уровней для наработки техники исполнения изолированных движений, «спиралей», «твистов» и изгибов корпуса. Для развития гибкости позвоночника. Упражнение «сидя» на полу для укрепления мышц бедра, для развития подвижности бедренного сустава. Различные махи ногами в положении «сидя» и «лежа» на полу, разворот бедра. Упражнения для позвоночника: простейшие комбинации с *sidestretch*, *flatback* «крестом», «квадратом», в сторону и по диагонали в сочетании с *demipliéetreleve*. Развивающие игры и актерские тренинги: упражнение на развитие ассоциативного мышления: «оправдай позу», по принципу детской игры «море волнуется». «Прилипалы» - тренинг для обучения техники изолированных движений. Основы импровизации: «Линии». Понятие «плоскости пространства». Упражнение: нарисовать в пространстве линию, используя заданную педагогом часть тела.

Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

3.4 Усложнение техники исполнения изолированных движений. Использование основных уровней.

Теория. Понятие «уровни»: исполнение каких-либо движений «лежа», «сидя» на полу, в глубоком plies, «стоя». Понятие «смена уровней» - переход из одного уровня в другой.

Практика. Использование различного музыкального сопровождения занятий для развития координации воспитанников. Техника напряжения и расслабления мышц. Взаимосвязь движения и дыхания. Развитие подвижности основных центров тела. Техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Разогрев: Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Техника исполнения движений contraction и release, взаимосвязь движения и дыхания. Партерный разогрев, разученный на первых этапах обучения. Активный разогрев всех групп мышц в период низкой среднесуточной температуры. Изоляция: Движения грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону, с акцентом вправо или влево. Вращение бедер из стороны в сторону, вперед-назад, по схеме «крест», «круг», «восьмерка», с акцентом. Техника исполнения движений двух центров в параллель. Координация: Повторение и закрепление материала 1 четверти, усложнение за счет ритмического рисунка используемого музыкального сопровождения. Изучение 4 джаз позиции ног с руками для подготовки к rigouettes и pasdebourres. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Ритмика: Комбинация шагов по схеме «крест» с хлопками. Первый шаг один хлопок, второй шаг – два хлопка, третий – три, и обратно: три, два, один. «Японская машинка» исполнение в каноне. «Мячики». Знакомство с новыми понятиями: Понятие «уровни»: исполнение каких-либо движений «лежа», «сидя» на полу, в глубоком plies, «стоя». Понятие «смена уровней» - переход из одного уровня в другой. Кросс: Динамические диагонали на материале афро-джаза: техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела, техника исполнения движений двух центров в параллель. Техника исполнения вращений по прямой линии на материале модерн джаз танца. Уровни: Упражнения с использованием разных уровней для наработки техники исполнения изолированных движений, «спиралей», «твистов» и изгибов корпуса. Для развития гибкости позвоночника. Упражнение «сидя» на полу для укрепления мышц бедра, для развития подвижности бедренного сустава. Развивающие игры и актерские тренинги: упражнение на развитие ассоциативного мышления: «оправдай позу», по принципу детской игры «море волнуется». «Прилипалы» - тренинг для обучения техники изолированных движений. Основы импровизации: понятие «точка» и «линия». «Импровизационный круг». Исполнение ритмических импровизаций с мячом. Стретчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

3.5 Повороты и спирали корпуса. Уровни.

Практика. Поворот с постепенным опусканием корпуса на пол с правой и с левой ноги (по «спирали»). Техника шагов примитива: flatstep, camelwalk, Latinwalk. Комбинации шагов с разученными движениями. Комбинация flatstep по диагонали и по кругу в продвижении. Повороты: повороты на двух ногах с одновременной сменой уровней corscrew (или new) - повороты, начинающиеся с demiplie и заканчивающиеся на полупальцах. Pasdebourre с продвижением по

диагонали с одновременным поворотом endedans. Стрейчинг: комплекс упражнений, развивающий танцевальный шаг, гибкость позвоночника, подвижность суставов, выворотность и силу мышц. Работа над акробатическими элементами.

4. Ансамбль.

4.1 Подготовка репертуара.

Теория. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки: подбор музыкального материала; прослушивание музыкального репертуара; просмотр фотографий и видео материалов.

Практика. Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а так же лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца дано в приложении к программе. Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость ребенку.

Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера.

4.2 Концертная и конкурсная деятельность.

Теория. Инструктаж на тему поведения на сцене и за кулисами (танцевальная культура), поведение в зрительном зале, во время выездных мероприятий, поведение на конкурсах и в поездках. Подведение итогов выступлений и конкурсов. Разбор положительных и отрицательных моментов.

Практика. Подготовка номеров к концертам (репетиции в концертных костюмах и обуви, с реквизитом, генеральная репетиция на концертной площадке). Подбор костюмов (примерка, пошив).

5. Проектная деятельность. Воспитательная работа.

Теория. Определение целей и задач проектной деятельности. Организация работы над проектом. Защита проекта.

Практика. Конкурс исследовательских проектов «Осенние рецепты здоровья». Республиканский конкурс проектов «Семейный очаг». Муниципальные и республиканские конкурсы исследовательских и творческих проектов. Конкурс самодеятельного танцевального творчества «Я и Танец». Ежегодное творческое мероприятие – отчетный концерт «Моя Весна».

6. Аттестация по завершении освоения образовательной программы.

Итоговое занятие - класс-концерт «Экзамен у Терпсихоры». Отчетный концерт «Моя Весна». Аттестация по завершении освоения образовательной

программы «Я - хореограф».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Предметные	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы техники безопасности при работе в зале и на сцене;- музыкальные понятия, музыкальные жанры;- точки в хореографическом зале;- правила постановки корпуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- определять под руководством педагога жанр музыки, ее характер, темп, ритм;- самостоятельно определять жанр музыки, ее характер, темп, ритм;- непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным образом;- исполнять с показом педагога танцевальные шаги;- исполнять с показом педагога или самостоятельно танцевальные шаги;- выполнять с показом педагога все позиции рук (п/п, 1,2, 3п), позиции ног (1,2,6);- выполнять с показом педагога или самостоятельно все позиции рук (п/п, 1, 2, 3п), позиции ног (1,2,6);- разминочный комплекс исполнять с показом педагога или самостоятельно;- согласовывать движения с музыкой- ориентироваться в зале по точкам. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыком начала движения после вступления с показом педагога или самостоятельно;- приемами выполнения шагов и бега с показом педагога или самостоятельно.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none">- умеет планировать учебные действия;- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;- умеет оценивать учебные действия в соответствии с самостоятельно поставленной задачей и условиями ее реализации;- умеет слушать собеседника и вести простой диалог;- готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме;- владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-

	<p>следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих - признает возможность существования различных точек зрения.
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - обладает позицией обучающегося хореографического коллектива; - готов обосновать основные задачи обучающегося хореографического объединения; - мотивирован на систематические занятия в объединении - демонстрирует доброжелательность к сверстникам в процессе учебной и творческой деятельности, в игре; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационные условия:

Формы реализации программы: групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Индивидуальные консультации, тьюторство, дистанционное обучение с помощью информационных образовательных ресурсов.

Педагогические технологии:

Личностные технологии: заключаются в ориентации на свойства личности, её формирования, развития в соответствии с природными способностями; в нахождении методов и средств обучения и воспитания, соответствующих индивидуальным особенностям каждого обучаемого;

Игровые технологии: реализуются по направлениям: цель ставится в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который приводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактической задачи связывается с игровым результатом;

Инновационные интерактивные технологии обучения: основываются на психологии человеческих взаимоотношений, рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимодействия педагога и обучаемого; опираются на процессы восприятия, памяти, внимания, на творческое мышление, общение; обучающиеся учатся общаться друг с другом, мыслить творчески, решать профессиональные задачи.

Материально–технические условия:

- хореографический зал (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное специальными станками, зеркалами);
- индивидуальные коврики для занятий партерной гимнастикой;
- сценические костюмы, реквизиты для танцевальных номеров;
- аппаратура (портативная колонка).

Дидактический и методический материал:

- учебники и учебные пособия;
- справочники и энциклопедии;
- методические рекомендации и разработки;
- репертуарные сборники;
- видеозаписи выступлений;
- картотеки фонограмм к проведению занятий и репертуару.

Кадровые условия:

Осуществляется сотрудничество со специалистами Центра:

- с методистом - по программно - методическому обеспечению, повышению качества дополнительного образования;
- со звукооператором - техническое обслуживание коллективов во время репетиций, культурно-досуговых мероприятий, концертных выступлений;
- с модельером и портными - моделирование и пошив сценических костюмов.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Для подведения итогов реализации программы проводятся контрольные занятия, которые направлены на оценку теоретических знаний и практических умений, навыков обучающихся.

Наименование модуля, темы	Механизм отслеживания
1. Введение 1.1 Инструктаж по технике безопасности	Беседа, устный опрос.
2. Ритмика и танец 2.1 Элементы музыкальной грамоты 2.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве 2.3 Азбука танцевального движения. 2.4 Упражнения на развитие творческих способностей	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение, просмотр танцевальных этюдов и комбинаций
3. Партерная гимнастика 3.1 Развитие координации и ловкости 3.2 Развитие гибкости корпуса вперед. 3.3 Укрепление мышц брюшного пресса 3.4 Развитие гибкости назад. Укрепление мышц спины.	включенное педагогическое наблюдение, просмотр танцевальных этюдов и комбинаций
4. Классический танец 4.1 Основные позиции рук и ног 4.2 Экзерсис у станка, на середине	включенное педагогическое наблюдение, просмотр танцевальных этюдов и комбинаций
5. Современная хореография 4.1 Техника изолированных движений 4.2 Партерная техника 4.3 Комбинации и импровизация.	включенное педагогическое наблюдение, просмотр танцевальных этюдов и комбинаций
4. Ансамбль 4.1 Подготовка репертуара 4.2 Концертная и конкурсная деятельность	включенное педагогическое наблюдение, просмотр танцевальных этюдов и комбинаций
5. Проектная деятельность. Воспитательная работа	включенное педагогическое наблюдение, анкетирование анализ исследовательских и творческих проектов, защита проектов
6. Аттестация обучающихся	тестирование, класс-концерт, отчетный концерт

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Список использованной и рекомендуемой литературы:

1. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А., Заикин Н.И. Основы хореографической композиции / Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А., Заикин Н.И. – Орел, 2021.
2. Бекина, С.И. Музыка и движения / С.И. Бекина – М: Просвещение, 2017. – С.214.
3. Балетная гимнастика: учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. – Краснодар, 2018.
4. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березина - Москва: Диалог культур, 2017. – С.511.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова - Л.,2018.
6. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А.Вихрева – М.: Театралис, 2017. – С.112.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский – М.: Книга по Требованию, 2018. – С.432.
8. Гальперин П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. – М., 2019. – С.589.
9. Давье А., Современный танец в Швейцарии 1960-2010/ Давье А., Сюке А., - Москва, 2021
10. Ерохина О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / О.В. Ерохина. – Ростов - на - Дону: Феникс, 2018. – С.223.
11. Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Новейшая редакция/ Кокконен Ю., Нельсон А. – Москва, 2022.
12. Кушаева Н.А. Искусство в образовании: методика, теория и практика художественного образования и эстетического воспитания / Н.А. Кушаева - М., 2019. - С.96.
13. Кушаева Н.А. Основы эстетического воспитания / Н.А.Кушаева – М.: Просвещение, 2019. - С.277.
14. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – ГУП, 2017. – С.543.
15. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для доп. образования детей / Ред.-сост. И.В. Калиш; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 2017. – С.541.
16. Педагогика дополнительного образования: приоритет духовности, здоровья и творчества / Под ред. В.И. Андреева, А.И. Щетинской - Казань - Оренбург, 2019. – С.417.
17. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. – С.256.
18. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. – М.: Айрис-пресс, 2018. – С.176.
19. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие / Г.К. Селевко – М.: Просвещение, 2018.
20. Сироткина И. Свободный танец в России: История и философия/Сироткина И. – Москва, 2021
21. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам / Д. Холл; пер., с

- англ. Т.В. Сидориной. - М.: АСТ: Астрель, 2019,- С.409.
22. Энциклопедия Балет. - М.: Сов. Энциклопедия 1981.
23. Яковлева Е.Л. Методические рекомендации учителям по развитию творческого потенциала учащихся / Е.Л. Яковлева. – М., 2018. – С.201.