

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»
от 27 июля 2021 года № 116

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школа хореографического искусства»

Возраст учащихся – 6-17 лет

Срок реализации – 8 лет

Разработчики:

Шкадина А.Ю.,
Гержот В.В.,
Трошенкова О.Д.,
Кленкова О.В.,
Дзадра Е.А.,
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Гусев К.С., методист

Тольятти, 2021

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность (профиль) программы	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности и новизна программы	4
1.4 Адресат программы	5
1.5 Объем программы	5
1.6 Формы обучения	6
1.7 Методы обучения	6
1.8 Тип занятия	6
1.9 Формы проведения занятий	6
1.10 Срок освоения программы	7
1.11 Режим занятий	7
2. Цель и задачи программы	7
2.1 Цель программы	7
2.2 Задачи программы.....	7
3. Содержание программы	9
3.1 Учебный (тематический) план	9
3.2 Содержание учебно-тематического плана.....	18
4. Планируемые результаты	58
II. Комплекс организационно - педагогических условий	61
1. Календарный учебный график	61
2. Условия реализации программы.....	62
3. Формы аттестации	63
4. Оценочные материалы	64
5. Методические материалы	67
III. Список литературы.....	68
1. Основная	68
2. Дополнительная	69

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа хореографического искусства» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Федерального закона от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства.

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа «Школа хореографического искусства» относится к программам художественной направленности и создана для учреждений дополнительного образования.

1.2 Актуальность программы

Начиная с древнейших времен, танец был и остается и способом мышления, и способом самовыражения. На всем пути исторического развития прослеживается процесс формирования характерных черт и способов выражений мыслей и чувств человека через движение, жест и позу, что привело к возникновению различных видов хореографического искусства.

Вместе с тем, характерной чертой хореографии является наиболее быстрое реагирование на изменения, происходящие в культурной жизни общества, что влечет за собой возникновение новых танцевальных форм, изменение самого пластического языка и техники движения. Таким образом, наряду с устоявшимися видами хореографии, идет постоянный процесс «вливания» новых направлений, отражающих мироощущение данного поколения.

Хореография, являясь ведущим пластическим искусством, использует в качестве материала человеческое тело, организовывая его движения по законам музыкальной гармонии. Сознательное использование сущностных основ

хореографии дает право говорить об этом искусстве как об инструменте целенаправленного развития творческого потенциала ребенка, формирования его ценностных ориентаций, эстетики тела и души.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что используемые в программе формы, методы и средства обучения создают условия культурного, социального, профессионального самоопределения и творческой самореализации личности каждого обучающегося.

Данная программа позволяет ребенку реализовать себя, попробовать свои силы в разных танцевальных жанрах, стилях и направлениях.

1.3 Отличительные особенности и новизна программы

Программа «Школа хореографического искусства», сохраняя традиционную основу хореографического образования, имеет свои отличительные черты. Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и имеет по 3 модуля на каждом году обучения (24 модуля за 8 лет).

Программа представляет синтез различных направлений хореографии: эстрадной и классической, народной и современной, которые позволяют осуществить комплексную хореографическую подготовку, что актуально в современном обществе. Но танец неотделим от природно-физической организации ребенка и его естественно-природных задатков, фактуры тела. Это привело к необходимости ввести в программу такое направление, как «Партерная гимнастика». Таким образом, представленный в программе «Школа хореографического искусства» комплекс, его структура и взаимосвязь модулей является новизной.

Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, позволяет совершенствовать двигательные навыки и умение работать в команде.

В программе представлен комплексный подход к формированию и развитию у детей творческих способностей, это одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей: развитие фантазии, креативности, чувства ритма, темпа, умения владеть и управлять своим телом, коллективности, сценического, хореографического и актерского мастерства. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе, активно и позитивно участвовать в преобразовании окружающего мира.

Развитие коммуникативной компетенции позволяет выпускникам программы представлять и отстаивать свою точку зрения, выработать уважительное отношение к ценностям других людей и сообществ.

Обучающиеся принимают активное участие в социально-творческой деятельности, выступают на различных площадках города.

Взаимодействие программы с другими дополнительными программами МБОУДО «ДДЮТ». Перед обучением по программе «Школа хореографического искусства», детям рекомендуется освоить содержание программы «Основы хореографии». Воспитанники различных объединений МБОУДО «ДДЮТ» участвуют в совместных мероприятиях (отчетные концерты, новогодние представления, календарные праздники).

В ДДЮТ проводится конкурс детских постановок «Проба», участниками которого могут стать все воспитанники программы, проявив себя в роли постановщика и исполнителя. Дети сами подбирают музыку, выбирают костюмы, ставят номер. В качестве жюри приглашаются педагоги творческих коллективов города.

Ежегодно ребята вместе со своими педагогами выезжают в детские оздоровительные лагеря, где оттачивают свое мастерство, участвуя в профильных сменах.

В рамках сетевого взаимодействия организовано сотрудничество с Театром танца "Колибри".

Таким образом, программа «Школа хореографического искусства» представляет собой образец авторского творческого изменения преподавания, значительно отличается от существующих аналогов и позволяет достичь положительных результатов обучения, это подтверждается высокими результатами обучающихся, занимающих призовые места на конкурсах как муниципального, регионального, российского так и международного уровня.

В ходе реализации программы предусмотрены формы дистанционной поддержки обучающихся: это и пересылка учебных материалов (текстов, видео) по сети Интернет (электронная почта), это система дистанционной поддержки (онлайн-занятия, видео - занятия, онлайн консультации), осуществление разнообразной обратной связи через социальные сети.

1.4 Адресат программы

Данная программа ориентирована на обучающихся в возрасте 6 до 17 лет. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся с учетом возрастной категории обучающихся.

1.5 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Школа хореографического искусства» составляет:

- Количество часов в год: 1 год обучения – 180 часов, 2 год обучения – 216 часов, с 3 по 7 год обучения – 252 часа в год, 8 год обучения - 288 часов в год.
- Общее количество часов за 8 лет – 1944 часа.

1.6 Формы обучения

Форма обучения по программе «Школа хореографического искусства» - очная с возможностью дистанционного обучения.

Формы организации деятельности: индивидуальная, подгруппами, групповая и коллективная, всем составом объединения.

1.7 Методы обучения

Методы организации образовательного процесса обучения по источнику получения знаний:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ, просмотр);
- практические (упражнения, самостоятельные и практические работы, импровизации, конкурсы, зачёты);
- репродуктивные;
- игровые.

1.8 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Школа хореографического искусства» являются:

- теоретический,
- практический,
- контрольный,
- репетиционный.

1.9 Формы проведения занятий

Программой «Школа хореографического искусства» предусмотрены следующие формы проведения занятий:

- игра
- импровизация
- этюд
- педагогическая мастерская
- беседа
- репетиция
- изучение основ хореографического мастерства
- мастерская образа
- мастерская костюма, декораций
- ансамблевые занятия
- постановка танца, номера
- посещение концерта
- экскурсия
- творческая встреча
- концерт

- праздник
- фестиваль

Выбранные формы занятий позволяют максимально отработать практические навыки и способствует подготовке воспитанников к публичным выступлениям.

1.10 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Школа хореографического искусства» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год или 288 недель за 8 лет
- 9 месяцев в год или 72 месяца за 8 лет
- Всего 8 лет

1.11 Режим занятий

Занятия проходят периодичностью: 1 год обучения: 2 раза в неделю, 5 занятий в неделю; 2 год обучения: 2 раза в неделю, 6 занятий в неделю; 3 – 7 год обучения: 3 раза в неделю, 7 занятий в неделю; 8 год обучения: 3 раза в неделю, 8 занятий в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – развитие творческих способностей, коммуникативных и социальных компетентностей обучающихся средствами хореографического искусства.

2.2 Задачи программы

Для достижения поставленной цели в ходе реализации программы предполагается решение следующих задач:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с многообразием мира хореографического искусства, с историей развития хореографии;
- способствовать приобретению знаний в области хореографического искусства;
- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танцев;
- способствовать приобретению исполнительских навыков классической, народной и современной хореографии;
- обучить составлению танцевальных комбинаций, инсценировок, танцев;
- формировать навыки участия в коллективной репетиционной работе и концертной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за коллектив при совместной работе;
- воспитывать художественный вкус и культуру исполнительского мастерства;
- формировать навыки творческого самовыражения;
- воспитывать активную гражданскую позицию, равнодушное отношение к жизни;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- воспитывать культуру поведения, способность к сопереживанию, доброту и отзывчивость;
- воспитывать умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать чувство уважения к результатам труда своего и партнера;
- способствовать повышению духовного и нравственного развития;
- способствовать воспитанию важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

Развивающие:

- формировать устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- развивать навыки сценического поведения и исполнительства;
- развивать коммуникативные умения;
- развивать лидерские качества;
- развивать чувство ритма, темпа, хореографическую память;
- формировать музыкальность и артистичность;
- развивать двигательные функции, гибкость, пластичность, координацию движений, выносливость;
- развивать творческое воображение, фантазию, образное художественное мышление;
- способствовать развитию креативности мышления.

3. Содержание программы

3.1 Учебный (тематический) план

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1 год обучения				
1	Азбука хореографии	5	67	72
2	Шагаем в такт	4	68	72
3	Игровой стретчинг	4	32	36
2 год обучения				
1	Танцующий мир	8	136	144
2	Основы классического танца в партере	5	31	36
3	Развитие данных. Начальный уровень	3	33	36
3 год обучения				
1	Танцующая планета	8	172	180
2	Подготовка к основам классического танца: лицом к станку	5	31	36
3	Развитие данных. Базовый уровень	3	33	36
4 год обучения				
1	Мир танца	8	172	180
2	Основы классического танца: лицом к станку	5	31	36
3	Партерная гимнастика. Начальный уровень	3	33	36
5 год обучения				
1	Эстрадный танец	8	172	180
2	Основы классического танца: одной рукой за палку	5	31	36
3	Партерная гимнастика. Базовый уровень	3	33	36
6 год обучения				
1	Знакомство с афро-джаз танцем	8	172	180
2	Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка	4	32	36
3	Секреты гибкости	3	33	36
7 год обучения				
1	Модерн – джаз танец	8	172	180
2	Основы классического танца: экзерсис на середине зала	5	31	36
3	Акробатика	3	33	36
8 год обучения				
1	Танцуем hip-hop	8	172	180
2	Основы классического танца: Allegro. Комбинации прыжков	5	67	72
3	Упражнения повышенной трудности	3	33	36

1 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Азбука хореографии	5	67	72
2	Шагаем в такт	4	68	72
3	Игровой стретчинг	4	32	36
	Итого	13	167	180

Модуль «Азбука хореографии»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	1
2	Азбука танцевального движения	1	24	25
3	Разогрев тела	1	21	22
4	Позиции ног и рук	1	4	5
5	Прыжки по позициям.	1	17	18
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	5	67	72

Модуль «Шагаем в такт»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	1
2	Образные игры	1	24	25
3	Элементы русского народного танца	1	29	30
4	Аplomb. Понятие aplomb.	1	14	15
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	4	68	72

Модуль «Игровой стретчинг»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	9	10
3	Игровой стретчинг	1	10	11
4	Партерная гимнастика	1	11	12
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	4	32	36

2 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Танцующий мир	8	136	144
2	Основы классического танца в партере	5	31	36
3	Развитие физических данных. Начальный уровень	3	33	36
	Итого	16	200	216

Модуль «Танцующий мир»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Координация	1	29	30
3	Комбинация по точкам	1	29	30
4	Ритмическая гимнастика.	1	29	30
5	Танцевально-образные движения.	1	19	20
6	Импровизация на тему животных	1	11	12
7	Tempsleve.	1	9	10
8	Хоровод.	1	9	10
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	8	136	144

Модуль «Основы классического танца в партере»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения на развитие данных	1	4	5
3	Позиции рук в партере	1	4	5
4	Позиции ног в партере	1	4	5
5	Упражнения классического танца в партере	1	18	19
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	5	31	36

Модуль «Развитие физических данных. Начальный уровень»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	9	10
3	Развитие данных	1	22	23
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	3	33	36

3 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Танцующая планета	8	172	180
2	Подготовка к основам классического танца: лицом к станку	5	31	36
3	Развитие данных. Базовый уровень	3	33	36
	Итого	16	236	252

Модуль «Танцующая планета»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Устойчивость, вращения.	1	30	31
3	Начальные элементы экзерсиса.	1	34	35
4	Танцевальные связки.	1	42	43
5	Импровизация на тему природных явлений, эмоций	1	27	28
6	Кадриль.	1	16	17
7	Relevelent.	1	12	13
8	Echappe.	1	10	11
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	8	172	180

Модуль «Подготовка к основам классического танца: лицом к станку»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Постановка корпуса лицом к станку	1	4	5
3	Позиции ног лицом к станку	1	4	5
4	Подготовка к основным движениям лицом к станку	1	18	19
5	Позиции рук	1	4	5
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	5	31	36

Модуль «Развитие данных. Базовый уровень»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	9	10
3	Развитие данных	1	22	23
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	3	33	36

4 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Мир танца	8	172	180
2	Основы классического танца: лицом к станку	5	31	36
3	Партерная гимнастика. Начальный уровень	3	33	36
	Итого	16	236	252

Модуль «Мир танца»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Разминка в эстрадном стиле	1	42	43
3	Упражнения у станка	1	34	35
4	Упражнения для позвоночника.	1	30	31
5	Комплексы изоляций	1	27	28
6	Партерные перекаты	1	16	17
7	Упражнения с ненапряжённой стопой (flic-flac).	1	12	13
8	Pasassemble.	1	10	11
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	8	172	180

Модуль «Основы классического танца: лицом к станку»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Поклон	1	2	3
3	Основные движения лицом к станку	1	18	19
4	Первое port de bras	1	6	7
5	Трамплинные прыжки	1	4	5
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	5	31	36

Модуль «Партерная гимнастика. Начальный уровень»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	9	10
3	Партерная гимнастика	1	22	23
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	3	33	36

5 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Эстрадный танец	8	172	180
2	Основы классического танца: одной рукой за палку	5	31	36
3	Партерная гимнастика. Базовый уровень	3	33	36
	Итого	16	236	252

Модуль «Эстрадный танец»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Партер (техника низкого полета)	1	27	28
3	Комбинации прыжков	1	34	35
4	Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°	1	30	31
5	Экзерсис на середине зала	1	16	17
6	Разучивание учебных и танцевальных комбинаций на середине зала	1	42	43
7	Украинский гопак.	1	10	11
8	Contraction, release, high release.	1	12	13
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	8	172	180

Модуль «Основы классического танца: одной рукой за палку»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Разогрев лицом к станку	1	2	3
3	Основные движения одной рукой за палку	1	18	19
4	Положение рук allongée, arrondi	1	4	5
5	Temps sauté по I, II, V позициям.	1	6	7
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	5	31	36

Модуль «Партерная гимнастика. Базовый уровень»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	9	10
3	Партерная гимнастика	1	22	23
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	3	33	36

6 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Знакомство с афро-джаз танцем	8	172	180
2	Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка	4	32	36
3	Секреты гибкости	3	33	36
	Итого	15	237	252

Модуль «Знакомство с афро-джаз танцем»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	1	16	17
3	Элементы гимнастики	1	34	35
4	Уровни по горизонтали и вертикали.	1	30	31
5	Изучение техники движений танца афро-джаз	1	27	28
6	Танцевальные комбинации в стиле афро - джаз	1	42	43
7	«Ковырялочка» и её разновидности.	1	12	13
8	Pas glissade.	1	10	11
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	8	172	180

Модуль «Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Комбинации движений экзерсиса у станка	1	21	22
3	Второе port de bras	1	4	5
4	Pas echappé на вторую позицию.	1	6	7
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	4	32	36

Модуль «Секреты гибкости»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	9	10
3	Стретчинг для всех групп мышц	1	22	23
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	3	33	36

7 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Модерн – джаз танец	8	172	180
2	Основы классического танца: экзерсис на середине зала	5	31	36
3	Акробатика	3	33	36
	Итого	16	236	252

Модуль «Модерн – джаз танец»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	История развития модерн-джаз танца.	1	30	31
3	Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн-джаз танце.	1	34	35
4	Изучение техники движения в партере.	1	42	43
5	Комбинации в партере	1	27	28
6	Импровизация свобода тела	1	16	17
	Sissonneouverte.	1	12	13
	Основные движения белорусского танца.	1	10	11
	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	8	172	180

Модуль «Основы классического танца: экзерсис на середине зала»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Ракурсы croisé eteffacé на середине зала.	1	1	2
3	Экзерсис на середине зала	1	21	22
4	Большие позы croisé et effacé.на середине зала	1	4	5
5	Temps lie par terre на середине зала	1	4	5
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	5	31	36

Модуль «Акробатика»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	9	10
3	Акробатика	1	22	23
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	3	33	36

8 год обучения

Модуль «Классический танец»

№	Учебный предмет	Теория	Практика	Всего
1	Танцуем hip-hop	8	172	180
2	Основы классического танца: Allegro.Комбинации прыжков	5	67	72
3	Упражнения повышенной трудности	3	33	36
	Итого	16	272	288

Модуль «Танцуем hip-hop»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Основные элементы направления hip-hop	1	30	31
3	Упражнения на середине с элементами hip-hop	1	34	35
4	Освоение базовых навыков и понятий контемпорари джаз-танца.	1	42	43
5	Анатомические принципы контемпорари джаз-танца.	1	27	28
6	Экзерсис.	1	16	17
7	Ecartee. Ecartee назад. Ecartee вперед.	1	12	13
8	«Моталочка» и её разновидности.	1	10	11
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	8	172	180

Модуль «Основы классического танца: Allegro.Комбинации прыжков»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Экзерсис у станка	1	10	11
3	Экзерсис на середине	1	14	15
4	Allegro.Комбинации прыжков	1	36	37
5	Вращение Chainé.	1	6	7
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	5	67	72

Модуль «Упражнения повышенной трудности»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения для разминки	1	9	10
3	Упражнения повышенной трудности	1	22	23
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	3	33	36

3.2 Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

Модуль «Азбука хореографии»

Цель: развитие интереса к хореографическому искусству, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Азбука танцевального движения

Теория

Основные понятия хореографии, правила и техника исполнения.

Практика

Упражнения на постановку корпуса. Правила движения под музыку. Ознакомление учащихся с танцевальной азбукой и выполнение элементарных упражнений: поклон, постановка корпуса. Понятие осанка. Положение головы. Знакомство с поочередным вступлением. Знакомство учащихся с элементами танцевальных движений и их разучивание: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки, положение рук во время выполнения упражнений.

3. Разогрев тела

Теория

Виды упражнений с нагрузкой на различные группы мышц в эстрадной хореографии.

Практика

Упражнения, разогревающие мышцы тела: голова. Виды движений: - наклон вперед и назад; - наклоны вправо и влево; - повороты вправо и влево; - sundari вперед - назад и из стороны в сторону.

Плечи. Виды движений: - подъём одного или двух плеч вверх; - движение плеч вперед – назад; - твист плеч; - шейк плеч.

Грудная клетка. Виды движений: - движения из стороны в сторону; - движения вперед – назад; - подъём и опускание; - твист; - упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины; - повороты корпуса «спираль»; - наклоны корпуса; - упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов.

Руки. Виды движений различны. • Ноги. Виды движений различны.

Позиции ног и рук

4. Прыжки по позициям.

Теория

техника исполнения прыжка.

Практика

Изучение техники толчка и приземления, зависание в воздухе. Прыжки по уже изученным позициям по 6,1. Смена позиций.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Шагаем в такт»

Цель: развитие интереса к хореографическому искусству, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Образные игры

Теория

Образ танца (оригинальность). Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй.

Практика

«Море волнуется», «Гулливер и лилипуты», «Цапля и лягушка», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

3. Элементы русского народного танца

Теория

Теоретическая основа танцевальных элементов.

Практика

Элементы русского народного танца: Шаги: шаркающий шаг, переменный шаг, девичий ход с переступаниями, боковое припадание. Движения на перескоках: перескоки с ноги на ногу по 5-1 свободной позиции с продвижением в сторону, моталочка, веревочка – простая, двойная, с переступанием на каблук. Хлопки и хлопущки (для мальчиков): удары по голенищу спереди и сзади; фиксирующие, скользящие удары, по подошве сапога, по груди, по полу; поочередные удары по голенищу спереди, сзади, по голенищу спереди крест-накрест

4. Aplomb. Понятие aplomb.

Теория

Понятие aplomb.

Практика

Отработка правильной постановки корпуса, устойчивости

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Игровой стретчинг»

Цель: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение детей основам техники стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений;
- Изучение техники безопасности на занятиях, самоконтроль при выполнении упражнений.

Развивающие:

- Улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
- Развитие памяти, мышления и внимания;
- Формирование здорового костно – мышечного аппарата, снижение риска травматизма.

Воспитательные:

- Формирование интереса к данному виду деятельности;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развитие в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;
- Воспитание трудолюбия, упорства и волевых качеств.

Обучающийся должен знать:

- Понятия и термины программных движений.
- Правила выполнения упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- Точно и правильно выполнять движения.
- Выполнять и запоминать задания педагога.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Базовые упражнения.

2. Упражнения для разминки

Теория

Теория разминки.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

3. Игровой стретчинг

Теория

Изучение правил игры. Понятие «музыкальной фразы», «медленнее», «быстрее», «тише», «громче» в музыкальном произведении.

Практика

Упражнение «Зёрнышко», упражнение «Ходьба», упражнение «Бабочка», упражнение «Змейка», упражнение «Птичка», упражнение «Кот», упражнение «Рыбка», упражнение «Неваляшка», упражнение «Лодка», упражнение «Дождик», упражнение «Деревце».

4. Партерная гимнастика

Теория

Теория партерной гимнастики

Практика

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

2 год обучения

Модуль «Танцующий мир»

Цель: овладение обучающимися основами техникам хореографии.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Координация

Теория

Понятие «координация».

Практика

Способы координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм. Движения несколькими центрами одновременно, координирование темпов, медленного с быстрым, плавное движения с резким.

3. Комбинация по точкам

Теория

Изучения понятия точка в зале.

Практика

Изучение точек в зале 1,2,3,4,5,,6,7,8. Смена направления тела относительно точки. Выполнение танцевальных движений лицом в заданную точку. Выполнение движений, меняя направление относительно точек в зале.

3. Ритмическая гимнастика

Теория

Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика

Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Упражнения «Приветствие», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья».

4. Танцевально-образные движения.

Теория

Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг. Сочетание практического показа и словесных объяснений в ходе разучивания танцевальных движений. Понятие об ансамбле (синхронно). Наглядное объяснение об использовании минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Практика

Длительное изучение, проработка небольшого количества движений, качественного его усвоения, для формирования прочного фундамента знаний через систему упражнений. Изучение массовых композиций. Игра «Мой танец». Игры – миниатюры, шуточные соревнования на формирование танцевального шага. Танцевальные шаги в образах «журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона».

5. Импровизация на тему животных

Теория

Значение импровизации. Импровизационные движения в соответствии с темпом музыки. Выражение в импровизации своего образного представления в движениях, связанных с образом зверей, птиц.

Практика

Свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных. Упражнения «Крокодил», «Домашние животные». Этюды под музыку на заданную тему.

6. Tempsleve.

Теория

Правила прыжка с места.

Практика

Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова en face. на раз и два ноги, усиливая выворотность, достигают в demi plie максимального сгиба голеностопного сустава, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца demi plie как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам)

7. Хоровод

Теория

Русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика

Освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг», «звездочка», «карусель». Разновидности хороводов. Хоровод «Летел кулик». Основной ход «Лебедушка»

8. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Основы классического танца в партере»

Цель: Знакомство с техникой и терминологией классического танца, развитие физических данных, координации, волевых качеств.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Упражнения на развитие данных

Практика

Упражнения на стопы: подвижность голеностопа, на выворотное положение стопы. Упражнения на формирование птички в стопе. Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе: бабочка, лягушка и т. д. Упражнения на растяжку : различные виды складок, шпагаты. Упражнения на гибкость: коробочка, колечко, мостики. Силовой комплекс: различные виды планок, столик, отжимание, качание пресса, броски ног.

3. Позиции рук в партере

Теория

Освоение позиций и положений рук классического танца: подготовительное положение, 1, 2, 3.

Практика

Лежа в партере проучивается правильное положение корпуса, затем подготовительное положение рук, первая и третья позиции, в последнюю очередь вторая позиция.

4. Позиции ног в партере

Теория

Освоение позиций ног классического танца: 1,2,6.

Практика

Лежа в партере проучивается правильное положение корпуса, затем шестая и первая позиции, в последнюю очередь вторая позиция

5. Упражнения классического танца в партере

Теория

Термины классического танца: перевод и их значение demi-plie, grand plie, battements tendu, battements tendu jete, battements retire, releve lent, demi-rond, battements tendu jete. Правила исполнения изучаемых движений.

Практика

Лежа в партере проучиваются: 1. - Правильное положение корпуса в позициях ног: I, II. 2. - Demi-plie на I, II позициях. 3. - Grand plie на I, II позициях. 4. - Battements tendu из I позиции в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arriere). 5. - Battements tendu jete из I позиции в сторону, вперед, назад. 6. - Demi-rond. 7. - Battements retire 8. - Releve lent на 45°, 90°. - Grand battements tendu jete в сторону, назад, вперед.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Открытое занятие в конце второго полугодия.

Модуль «Развитие физических данных. Начальный уровень»

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

Образовательные:

- Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- Обучение приемам правильного дыхания;
- Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка
- Обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- Формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

Развивающие:

- Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- Развитие темпово-ритмической памяти учащихся.

Воспитательные:

- Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.
- Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

Обучающийся должен знать:

- о пользе занятий физическими упражнениями;
- элементарные сведения об организме человека.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять базовые элементы гимнастики.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Базовые упражнения.

2. Упражнения для разминки

Теория

Теория разминки.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

3. Развитие данных

Теория

Строение и функции человеческого тела.

Практика

1. Упражнения для стоп 1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. 2. Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции. 3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, согнуть по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции. 4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка; 2. Упражнения на выворотность 1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. 2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

3 год обучения

Модуль «Модуль «Танцующая планета»

Цель: совершенствование специальных знаний, умений и навыков с увеличением силовой нагрузки.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Устойчивость, вращения.

Теория

Устойчивость как основа исполнительского мастерства. Основные требования: выворотность, вытянутость, правильное распределение центра тяжести и центра опоры. Разновидность поворотов и вращений.

Практика

Технология устойчивости – умение держать вертикальную линию (ось) и положение корпуса «над ногами», как инструмент процесса достижения устойчивости. Системный подход к процессу овладения техникой устойчивости. Классификация вращений по формам, группам, видам и их разновидностям, характеру. Устойчивость как основной элемент техники исполнения вращений. Приемы и технология исполнения вращения: вращательный толчок, вращение, завершение вращения. Отличительные особенности темпового и количественного исполнения вращений. Роль и значение подготовки в технологии изучения вращений Полуповороты и повороты в V позиции. Шене, тур, поворот по 6 позиции

3. Начальные элементы экзерсиса.

Теория

Экзерсис – «упражнение». Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

Практика

Экзерсис у станка – методика исполнения и отработка движений, разогрев костно-мышечного аппарата. Задача экзерсиса у станка – выработка правильной постановки корпуса, устойчивости, выворотности, силы и эластичности суставно-связочного аппарата. Изучение упражнений происходит лицом и боком к станку. Необходимо соблюдать правильное положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом. Plie, grandplie, releve, battement tendu, battement tendu jete. По 1,5 позициям

4. Танцевальные связки.

Теория

Понятие танцевальная связка.

Практика

Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3—5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации. Соединение изученных движений в танцевальную связку

5. Импровизация на тему природных явлений, эмоций

Теория

Значение импровизации

Практика

Импровизация природных явлений, стремление передать в танце настроение, характер, создание образа. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы. Игра «Помощь по дому» (забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье). Изображение эмоций: злость, радость, счастье, уныние.

6. Кадриль

Теория

Русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика

Освоение рисунков кадрили: «квадрат», «звездочка», «шеренги». Кадриль «Городская». Основной ход: «с удара», элементы кадрили «парные» и фигуры кадрили.

7. Relevelent

Теория

Освоение упражнения классического танца «Relevelent» (медленный подъем ноги на 30*, 45*, 60*) из 1 поз. ног у станка, лицом к станку, в сторону. Особенности выполнения упражнения.

Практика

Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, нотянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

8. Echarpe.

Теория

Развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика

Освоение техники исполнения прыжка Echarpe (прыжок из 5 поз. во 2 поз. с затяжкой в воздухе) Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie».

9. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Подготовка к основам классического танца: лицом к станку»

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Постановка корпуса лицом к станку

Теория

Постановка опорно-двигательного аппарата, правильное положение корпуса, рук на станке, понятия опорной и рабочей ноги.

Практика

Постановка корпуса в позиции ног VI. - Preparatione к упражнениям лицом к станку, положение рук на станке.

3. Позиции ног лицом к станку

Теория

Позиции ног: I, II, III, V. Правила постановки корпуса в позициях ног I, II, III, V.

Практика

Лицом к станку проучиваем I, II, III, V и переводы из позиции в позицию, следим за правильной постановкой корпуса.

4. Подготовка к основным движениям лицом к станку

Теория

Термины классического танца: перевод и их значение demi-plie, releve, подготовка к battements tendu, подготовка к battements tendu jete, положение sur le cou-de-pied, battements retire, подготовка к battements frappes, подготовка к battements fondu, подготовка к rond de jambe en l'air, releve lent, demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans, grand battements tendu jete через точку). Правила исполнения изучаемых движений.

Практика

- Demi-plie На I, II, III, V позициях. - Releve на полупальцы в I, II, V позициях. - Подготовка к Battements tendu из I, III, V позиций в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arriere). Через полупалец исполнение. - Подготовка к Battements tendu jete из I и V позиции в сторону, вперед, назад. - Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам. - Положение sur le cou-de-pied: Обхватное, условное спереди, основное сзади. - Demi-plie в положении условного cou-de-pied спереди и сзади. - Подготовка к Battements fondu в сторону, вперед, назад носком в пол. -- Подготовка к Battements frappes в сторону, вперед, назад носком в пол. - Battements retire до положения cou-de-pied спереди и сзади. - Releve lent на 45° через точку на полу. - Grand battements tendu jete с I и V позиции в сторону, назад, вперед через точку на полу.

5. Позиции рук

Теория

Термины классического танца: allongee, arrondi. Освоение позиций рук 1,2,3. Правила исполнения изучаемых движений.

Практика

Позиций рук 1,2,3. Переводы из позиции в позицию. Движения для головы: повороты направо и налево, наклоны вперед и назад. Позиции рук в положении arrondi; allonge..

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

Модуль «Модуль «Развитие данных. Базовый уровень»

Цель: развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования

Развивающие:

- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- формирование навыков культуры движений;
- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;

Воспитательные:

- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Обучающийся должен знать:

- о пользе занятий физическими упражнениями;
- элементарные сведения об организме человека.

Обучающийся должен уметь:

- Уметь правильно выполнять упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Базовые упражнения.

2. Упражнения для разминки

Теория

Теория разминки.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

3. Развитие данных

Теория

Строение и функции человеческого тела.

Практика

1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок 1.В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом вI позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; — упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног; 2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава 1.В положении лежа на спине: — напряжение и расслабление ягодичных мышц; — поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; — круговые движения голенью ног вправо, влево.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

4 год обучения

Модуль «Модуль «Мир танца»

Цель: совершенствование специальных знаний, умений и навыков хореографической техники и исполнительского мастерства.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Разминка в эстрадном стиле

Теория

Значение разминки для подготовки к основной части занятия.

Практика

Разогрев тела, подготовка к занятию с использованием элементов эстрадного танца.

3. Упражнения у станка

Теория

Задачи и цели упражнения у станка. Методика построения упражнений у станка. Базовые движения составляющие комбинации упражнений у станка. Последовательность движений и логика построения комбинаций.

Практика

Изучение базовых движений: Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку). Contract-release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед. Plie: demi-plie contract-release корпуса; grand-plie contract-release (лицом к станку); grand-plie с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plie releve с отклонением корпуса назад – диагональ. Battements tendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад). Battement tendu jete pique. Swing balancoire (вперед-назад). Battement fondu в координации с движением рук. Battement developpe point-flex. Battements developpe через passe contract. Kick. Kick ballchange. Pelvis stretch (лицом к станку).

4. Упражнения для позвоночника.

Теория

Техника упражнений для позвоночника.

Практика

Техника изоляции заимствована из джазового танца, а движение тела целиком, без изоляции отдельных центров – своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому на уроке главная задача – развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные, базовые движения современного танца для позвоночника это: Rolldown/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/вверх. Flatback – наклон торса на 90°, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию. Deepbodybend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, Curve- Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в “солнечном сплетении”. Поясница в этом движении участия не принимает. Twist торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

5. Комплексы изоляций

Теория

Понятие изоляция. Правило и техника исполнения изоляции. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги.

Практика

Движения 3х и более центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении. Изучение isolation головы . Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг. Плечи Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг. Изучение isolation грудной клетки , accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Side stretch. Deep body bend. «Table top» (вперед, в сторону). Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend.Body bend demi-plie с последующим stretch. Relax. Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hips cross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hip lift. Soul hiplift. Изучение isolation ног (стоя): Knee raise. Battements tendus и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Knee raise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange. Ноги (сидя): Point flex стопы. Изоляция пальцев. Круги стопы. Круги от колена. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям. Изучение isolation рук Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

6. Партерные перекаты

Теория

Изучение правил и техники исполнения движений партера

Практика

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) -, поза «зародыша» - прямые повороты на полу (бревно) - подготовительные упражнения к перекату через одно плечо

7. Упражнения с ненапряжённой стопой (flic-flac).

Теория

Музыкальный размер 2/4, для исполнения flic-flac необходимо подготовительное положение.

Практика

Мазки «от себя» к «себе»; с опусканием стопы работающей ноги на подушечку.

8. Pasassemble.

Теория

Pasassemble — собранный прыжок.

Практика

Подготовка к выполнению pasassemble. Повторение и закрепление положения вытянутых в воздухе ног разбор и заучивание, комбинации с другими элементами.

9. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Основы классического танца: лицом к станку»

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Поклон

Теория

История поклона. Виды поклонов.

Практика

Изучение поклона классического танца у девочек и у мальчиков. Во втором полугодии усложняем вариант поклона.

3. Основные движения лицом к станку

Теория

Термины классического танца: перевод и их значение grand plie, battements tendu, , battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en lair, releve lent, demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans, grand battements tendu jete. Правила исполнения изучаемых движений.

Практика

Все движения исполняются лицом к станку , держась двумя руками за палку. - Demi-plie На I, II, V позициях - Releve на полупальцы в I, II, V позициях. - Grand plie на I, II и V позициях -Battements tendu, - Battements tendu jete - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans - Battements fondu на 45°. - Battements retire до положения passe спереди и сзади. - rond de jambe en lair. - Releve lent на 90°. - Grand battements tendu jete - Перегибы корпуса назад.

4. Первое port de bras

Теория

Термин классического танца port de bras: перевод и его значение. Правило исполнения

Практика

Проучивание первого port de bras.

5. Трамплинные прыжки

Теория

Правила техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка.

Практика

Трамплинные прыжки

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

Цель: привлечение детей к систематическим занятиям партерной гимнастикой и формирование физической культуры занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

- Приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования

Развивающие:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «гимнастика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Обучающийся должен знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;

Обучающийся должен уметь:

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- представлять структуру учебной комбинации;

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Упражнения для разминки

Теория

Теория разминки.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

3. Партерная гимнастика

Теория

Строение и функции человеческого тела.

Практика

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела 1.Расслабляющие упражнения для спины. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подошвы ступней соединить. Удерживать растяжку 30 секунд. 2.Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, одна закинута на другую. Усилив верхнюю ноги толкать нижнюю: 20-30 сек. 2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава 1.Упор на коленях и голенях. Отклоняться вперед и назад (пальцы рук направлены к коленям и наоборот) 3.Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов 1.Перекал на спине, сцепив руками колени. 2.Лежа на спине, дотронуться пальцами пол за головой 4.Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины 1.«Книжка» 2.Поднятие нижней части туловища (лежа на полу) 5.Упражнения на улучшение гибкости позвоночника 1.Мост (по VI с прямыми коленями). 6.Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра 1.Выпад (вправо – влево) 2.Выпад со скрещенными ногами, держась за опору (в сторону) 7.Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы 1.Стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на весу. 8.Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 1.Шпагаты: одна нога на скамейке 9.Упражнения на исправление осанки 1.«Ласточка» 2.«Колобок» 3.«Кошечка» 4.«Колечко» 5.«Коробочка» 10.Прыжки 1.С продвижением в полушпагате; 2.По I позиции с сокращенными стопами 3.Шаг на правую ногу и в темпе на ней подпрыгнуть, левая – согнуть в колене 11.Элементы акробатики 1.Перекал на грудь.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

5 год обучения

Модуль «Эстрадный танец»

Цель: способствовать творческой самореализации личности обучающегося, ее социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Партер (техника низкого полета)

Теория

Техника низкого полёта.

Практика

Упражнения, закрепляющие технику исполнения перекатов. Спирали Виды поворотов на полу. Построение и разучивание комбинаций в партере. Гимнастические элементы

3. Комбинации прыжков

Теория

Соединение различных видов прыжком между собой в комбинацию.

Практика

Прыжки обычно используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации. Возможны небольшие связки, построенные на прыжках. Прыжки исполняются на месте и с передвижением в пространстве. Прыжки с двух ног на две на одну (Jump); с одной ноги на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop);

4. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°

Теория

Техника вращения. Понятие ось.

Практика

Техника вскока, подъем на полупальцы, вращение в плie, на полупальцах, различные виды поворотов.

5. Экзерсис на середине зала

Теория

Построение экзерсиса на середине.

Практика

Plie с различными движениями рук . Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions). Rond de jamb par terre с подготовкой к турам. Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям. Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка

6. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций на середине зала

Теория

Логическое построение комбинаций.

Практика

Выстраивание сложных, лексически насыщенных комбинаций

7. Украинский гопак.

Теория

знакомство танцевальной культурой Украины. Украинский танец «Гопак». Особенности и манера исполнения.

Практика

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Гопак».

8. Contraction, release, high release.

Теория

Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release (расширение) - тело танцора расширяется в пространстве. Contraction на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения - естественность, динамическая окраска движениям. Contraction не динамическое движение, сжатие за счет сокращения мышц, а не их движения. Contraction как аккумуляция внутренней энергии, в реализации движения release. Фиксация Contraction и release (глубина таза, позвоночник, положение головы).

Практика

Упражнения: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя. Положение головы, Т-позиция. Упражнения в парах (contraction, release).

9. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Основы классического танца: одной рукой за палку»

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Разогрев лицом к станку

Практика

Разогрев лицом к станку в медленном темпе в комбинации по первой позиции Demi-plie с Releve, battements tendu, battements tendu jete, перегибы корпуса назад, чтобы подготовить мышцы к исполнению основного экзерсиса.

3. Основные движения одной рукой за палку

Теория

Термины классического танца: перевод и их значение demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, , battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete. Правила исполнения изучаемых движений.

Практика

Все движения исполняются крестом с правой и левой ноги ,держась одной рукой за палку: - Demi-plie На I, II, V позициях - Releve на полупальцы в I, II, V позициях. - Grand plie на I, II и V позициях -Battements tendu, - Battements tendu jete - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans – Battements fondu на 45°. - Battements frappes - rond de jambe en l'air. – Releve lent на 90° – Battements developpe,. - Grand battements tendu jete - Port de bras 3-ья форма.

4. Положение рук allongée, arrondi

Теория

Термин классического танца allongee, arrondi : перевод и его значение. Правила исполнения

Практика

Проучивание allongee, arrondi.

5. Temps sauté по I, II, V позициям.

Теория

Правила техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка. Термин классического танца Temps saute перевод и его значение.Правило исполнения

Практика

Проучивание. Temps saute по I, II, V позициям.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

Модуль «Партерная гимнастика. Базовый уровень»

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

Образовательные:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

Развивающие:

- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;

Воспитательные:

- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Обучающийся должен знать:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений

Обучающийся должен уметь:

- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Базовые упражнения.

2. Упражнения для разминки

Теория

Теория разминки.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

3. Партерная гимнастика

Теория

Строение и функции человеческого тела.

Практика

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела 1. Лежа на полу. Одновременное сведение лопаток, распрямить поясницу и напрячь ягодичные мышцы. Удерживать 5 сек., расслабиться. Затем поднять голову вверх, чтобы растянуть заднюю часть шеи и верхнюю часть спины. 2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава 1. Упор на коленях и голенях. Отклоняться вперед и назад (пальцы рук направлены к коленям и наоборот) 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов 1. Стоя «Замок»; 2. Стоя «Замок» сзади внизу, наклон корпуса вниз, руки поднять вверх 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины 1. Стоя спиной к станку, положить ногу на станок. Наклоны вперед, назад. 2. Упражнение на скамейке, прогибание с помощником. Партнер удерживает ноги на полу. 5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника 1. Мост на локтях. 2. Складка с опорой на стойке. Стоя спиной к станку, ухватиться (руками за нижнюю палку, ноги – упор в стенку, наклон удерживать 10 сек. 6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра 1. Ползунчик с опорой на скамейку 7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы 1. Сидя на коленях, одной рукой возьмитесь за пятки, так, чтобы они не расходились, другой – за палку (станок). Отрывая колени от пола, удерживать давление 10 сек. 8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага 1. Grands battements jetés у станка по всем направлениям 9. Упражнения на исправление осанки 1. Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком) 10. Прыжки 1. Перескоки с ноги на ногу с продвижением. 2. Прыжок в Шпагат 11. Элементы акробатики 1. Колесо на локтях и одной руке.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

6 год обучения

Модуль «Знакомство с афро-джаз танцем»

Цель: способствовать творческой самореализации личности обучающегося, ее социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации

Теория

Принцип построения комбинации с использованием прыжков, шагов, вращений

Практика

Объединение изученных шагов, прыжков, вращений в единые логические танцевальные комбинации.

3. Элементы гимнастики

Теория

техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика

Упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки» с прямыми ногами, в «разножке», «стойка на руках», Подготовительные упражнения для укрепления мышц рук «бег на руках», «мини-стойка». упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). Комбинации «Колесо» вперед-назад. упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веребочка», складки в «Разножке», упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков (вперед- назад). Выход в «Кувырок» из «Березки» через «Складку».

4. Уровни по горизонтали и вертикали.

Теория

Уровень - расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо. Техника передвижения танцора по горизонтали и вертикали.

Практика

В различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (в нижних уровнях). В партере выполнение упражнений стретч-характера, т. е. растяжки. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию. Варианты уровней. «Стоя»: а) верхний уровень (на полупальцах); б) средний уровень (на всей стопе); в) нижний уровень (колени согнуты). «На четвереньках»: а) опора на руках и коленях; б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руки и колени. «На коленях»: а) стоя на двух коленях; б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений. «Сидя»: а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе); б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); в) вторая позиция (ноги разведены в стороны); г) четвертая позиция или swastic; д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой); е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно); ж) джазовый шпагат (нога впереди

вытянута, а сзади согнута); 3) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола). Пятая позиция ног в положении сидя - два варианта (1. колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). 2. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т. е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу; Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку.

5. Изучение техники движений танца афро-джаз

Теория

Особое внимание заслуживает танец афро - джаз – переплетение африканской культуры с западной. Энергичные движения, которые требуют от танцора хорошей физической готовности, наиболее подходят для того, чтобы передать ритм жизни современного человека. Из самого названия Афро - Джаз логично представляется глубокая джазовая основа танца, но с элементами африканских народных движений . Для них характерны – тяжелый корпус , множество изоляций, глубокие плие , интересные жесты рук, что исторически связано с «приземленностью» (восхвалением земли и мольбы Богов о плодородии, огне и дожде).

Практика

Овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову: проучивание основных шагов (простого и тройного). Изучение элементов скольжения. Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения). Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза. Появление диксиленда и свинга. Разогрев, разминка, изучение ритмических рисунков в стиле Афро-джаз. Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха. Ритмичные хлопки в Афро-стиле.

6. Танцевальные комбинации в стиле афро-джаз

Теория

Правила исполнения движений в технике афро- джаз.

Практика

Соединение движений, изученного материала в танцевальные комбинации. Использование музыки для свободной импровизации учащихся. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Сочинение комбинаций. Умение ориентироваться в пространстве.

7. «Ковырялочка» и ее разновидности.

Теория

это легкие последовательные удары носком и пяткой каждой ноги, со сменой ног и кратковременным перетаптыванием.

Практика

«Ковырялочка» простая, в пол; простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге; «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги; в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

8. Pas glissade.

Теория

Pas glissade (скольжение) в сторону сначала изучается лицом к палке. В этом случае руки, сохраняя положение против середины корпуса, скользя передвигаются во время прыжка вдоль палки.

Практика

При исполнении glissade корпус подтянут, ноги, фиксируя в воздухе прыжок, предельно натянуты в коленях, подъеме и пальцах. Pas glissade на середине зала.

9. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка»

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Комбинации движений экзерсиса у станка

Теория

Термины классического танца: перевод и их значение Правила исполнения изучаемых движений *pas de terre*, *degagé*, *pour 1^{er} pied*, *piqué*, *balançonné*, *demi détourné*, *petit battements sur-le-cou-de-pied*, *pointe*.

Практика

-Комбинация *plié -Relevé - Grand plié*

-Комбинация *Battements tendu c degagé и passe par terre , pour 1^{er} pied, demi-plié*

-Комбинация *Battements tendu jeté c balançonné, piqué*

-Комбинация *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plié (обводка) и с третьим port de bras.*

-Комбинация *Battements fondu c Demi rond et rond на 45°*

-Комбинация *Battements frappés c Petit battements sur-le-cou-de-pied.*

-Комбинация - *Rond de jambe en l'air c Préparation Petit temps relevé.*

-Комбинация *Battements développés c Demi rond et rond на 90°*

-Комбинация *Grand battements tendu jeté c pointe.*

-Demi detourne во всех комбинациях экзерсиса.

3. Второе port de bras

Теория

Термин классического танца port de bras перевод и его значение. Правила исполнения.

Практика

Проучивание Второго port de bras

4. Pas echappé на вторую позицию.

Теория

Правила техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка. Эффект зависания в воздухе. Термин классического танца Temps sauté перевод и его значение. Правила исполнения

Практика

Проучивание Pas echappé сначала с остановкой на вторую позицию, затем подряд.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

Модуль «Секреты гибкости»»

Цель: Содействие физическому развитию, воспитание гармонично развитой личности, привитие интереса к систематическим занятиям гимнастикой.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение основам техники упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования.

Развивающие:

- Развивать интерес и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников.

Обучающийся должен знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы выполнения индивидуальных физических упражнениями различной целевой направленности;

Обучающийся должен уметь:

- Уметь правильно выполнять упражнения
- Запомнить последовательность упражнений в комбинации
- Уметь владеть своим телом;

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Базовые упражнения.

2. Упражнения для разминки

Теория

Теория разминки.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

3. Стретчинг для всех групп мышц

Теория

Строение и функции человеческого тела.

Практика

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

Лежа на спине. Подтягивать колено к груди и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживать 10-20 сек. Тоже в левую сторону

2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава

Вытянуть руки над головой, соединив руки вместе. Потянуться вверх (8 – 10 сек).

3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

Перекаты на спине в положении скрестив ноги

4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины

Стоя спиной к станку, положить ногу на станок. Наклоны вперед, назад.

Упражнение уголка на перекладине

Упражнение на скамейке, пригибание с помощником. Партнер удерживает ноги на полу.

5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

Мост на локтях с выпрямлением 1-й ноги

6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

Ползунчик с опорой на скамейку

7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы

Массаж стопы.

8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

Равновесие с захватом голени в сторону, вперед, назад (с опорой)

9. Упражнения на исправление осанки

Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком)

10. Прыжки

Прыжок в шпагат, нога сзади согнуть в колене

11. Элементы акробатики
Стойка на руках.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

7 год обучения

Модуль «Модерн – джаз танец»

Цель: способствовать творческой самореализации личности обучающегося, ее социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. История развития модерн-джаз танца.

Теория

Зарождение в конце XIX - начале XX века в США и Германии современного направления хореографии – танца модерн. Истоки направления в идеях теоретика и педагога Ф. Дель-Сарта, в системе Э. Жака-Далькроза и искусстве А. Дункан. Танец модерн как стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Общее с джаз - танцем и различие между системами.

Практика

Обзор практических наглядных примеров, характеризующих основные направления в танце модерн (Руфи Сен-Денис, Тен Шоун, Марта Грэхэм, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Х. Тамирис). Упражнения на самостоятельное выделение учащимися характерных признаков джаз-танца: ритмичность, динамика, колоритность, совершенная свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации. Разбор основных элементов современных стилей джаз-танца: Blues, Lirical, Broadway (Theatrical), Hot, Cool (Kul), Afro-jazz, Latin, Calypso, Modern jazz. Современные центры по изучению и пропаганде джаз-танца.

3. Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн-джаз танце.

Теория

Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца. Влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца.

Практика

Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс. Изучение основных позиций рук: нейтральное или подготовительное, press-position, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция. Jerk position. Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-, Б-, В-положения. Перевод рук в различные позиции и положения. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано): первая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Вторая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Третья позиция, один вариант: аналогичен классической 3-ей позиции. Четвертая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Пятая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Изучение положений отдельных частей ног: положения point и flex в движениях catchstep, prance, kick. Изучение позиций ног в положении «сидя».

4. Изучение техники движения в партере.

Теория

Движение swing. Понятие комбинаций, основных положений и движений в партере. Значение базовых перемещений на полу. Знакомство с понятием «импульс» и «динамика» движения (смена вертикального уровня из положения лежа с использованием веса тела). Знакомство с базовыми упражнениями из серии body work.

Практика

Работа с пространством: ходьба, бег лицом и спиной (броуновское движение). Смена вертикального уровня (из положения стоя на пол и обратно) на 8, 4, 2, 1 счет. Изучение движение swing (раскачивание) стоя и на полу. Продолжение изучения базовых перемещений на полу (в партере): движение от ноги и руки (спираль), банан, движение через колени, отталкивание (crawling) на спине и на животе, улитка (snail), спираль из положения сидя. Упражнения на ощущение связи «голова-копчик». Упражнение «слайд» («скольжение») из вертикального положения (с разбега). Упражнения с партнером на удержание точки контакта и развитие ощущения центра тела. Знакомство с базовым принципом contemporary – движением вне баланса (off-balance). Выполнение комплекса body work (работа с партнером для расслабления и снятия телесных зажимов и блоков). Продолжение освоение техники работы в партере (увеличение темпа и добавление новых элементов в комбинации движений).

5. Комбинации в партере

Теория

Принципы ведения и следования (работа с партнером). Знакомство с техникой безопасности при выполнении технически сложных элементов с партнером. Понятия перекаты, положения upside down, fours position, экзерсиса на середине, развитие ощущения пространства, координировать свои движения с движениями других учащихся. Принципы неразрывного и связанного движения. Остановка в

пространстве. Значение внимания в процессе смена ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).

Практика

Введение новых элементов в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед. Знакомство с положениями upside down (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках. Упражнения с партнером: перенос веса тела на партнера в положение fours position. Принципы движения на пол и обратно с помощью партнера. Изучения экзерсиса на середине: battements tendus, demi plies, rond de jambe par terre (структура классического экзерсиса) в технике contemporary. Вращение в пол (ведение техники поворотов и вращений в упражнениях). Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство, комбинировать ходьбу и бег с элементами движений - падения, прыжок, контакт). Растяжка задней поверхности спины в положении roll down. Повторение основных элементов классического экзерсиса, изученных ранее (plies, battements tendu, rond-de-jambe, adagio) в технике танца contemporary. Выполнение танцевальной комбинации, включающей изученные элементы техники.

6. Импровизация свобода тела

Теория

Импровизация – это мгновенная хореография. В процессе свободного танца рождаются необычные движения и комбинации.

Практика

Одним из эффективных упражнений на импровизацию является медленное движение. Импровизация начинается с движений очень маленькой амплитуды, раскачивание из стороны в сторону, переноса равновесия с одной ноги на другую. Движение зарождается глубоко в теле. Постепенно нужно увеличивать амплитуду движения, используя все больше пространства. Упражнения «Движение центром», «Следуй за мной»

7. Sissonneouverte

Теория

Sissonneouverte — открытый прыжок.

Практика

В sissonne ouverte в сторону в обратном направлении нога, открываясь из пятой позиции сзади, проходит на вторую позицию через sou-de-pied сзади, руки открываются в сторону второй позиции, голова поворачивается к открытой ноге в профиль, то есть без наклона. Усвоив sissonne ouverte в сторону, его исполняют вперед и назад en face. В sissonne ouverte вперед и назад нога открывается точно по прямой, плечи и бедра сохраняют ровность. Руки, повышая подготовительное положение в момент прыжка, открываются в направлении второй позиции вместе с работающей ногой, к ней же поворачивается и голова. Вместе с demi plie пятой позиции руки опускаются в подготовительное положение.

8. Основные движения белорусского танца.

Теория

Ознакомление учащихся с элементами белорусского танца.

Практика

«Крыжачок», «Веселуха» «Лявониха»: основной ход, поочередные выбрасывания ног на каблук вперед, тройные притопы с поклоном, тройные подскоки на двух ногах

9. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Основы классического танца: экзерсис на середине зала»

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Ракурсы croisé et effacé на середине зала.

Теория

Термин классического танца croise et efface, перевод и его значение. Правила исполнения ракурсов croise et efface на середине зала.

Практика

Освоение четких положений в пространстве ракурсов croise et efface.

3. Экзерсис на середине зала

Теория

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, , battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete. passe par terre, degage, pour 1e pied, pique, balanoire, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe. Правил исполнения изучаемых движений.

Практика

Все движения исполняются на середине зала, в комбинациях, в различных ракурсах, с движениями рук : - plie -Releve - Grand plie - Battements tendu с degage и passe par terre , pour 1e pied, demi-plie - Battements tendu jete с balanoire, pique - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка) и с третьим port de bras. - Battements fondu с Demi rond et rond на 45° - Battements frappes с Petit battements sur-le-cou-de-pied. -- Rond de jambe en l'air с Preparatione Petit temps releve. - Battements developpe с Demi rond et rond на 90° - Grand battements tendu jete с pointe.

4. Большие позы croisé et effacé.на середине зала

Теория

Освоение понятия большой позы. Правила исполнения. Закрепление терминов классического танца croise et efface.

Практика

Проучивание Большие позы croise et efface.на середине зала.

5. Temps lie par terre на середине зала

Теория

Термин классического танца Temps lie par terre, перевод и его значение. Правила исполнения.

Практика

Проучивание Temps lie par terre на середине зала. Развитие танцевальности и выразительности исполнения.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

Модуль «Модуль «Акробатика»

Цель: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Образовательные:

- Обучение техническим действиям в акробатике.
- Всестороннее развитие личности ребенка

Развивающие:

- Развитие волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.

Воспитательные:

- Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
- Воспитание творческой инициативной личности.

Обучающийся должен знать:

- сведения из анатомии, физиологии
- понятие о технике гимнастики

Обучающийся должен уметь:

- выполнять простые и сложные акробатические элементы;

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Базовые упражнения.

2. Упражнения для разминки

Теория

Теория разминки.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

3. Акробатика

Теория

Терминологию и основы знаний по акробатике Строение и функции человеческого тела.

Практика

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. В положении лежа плавно подтяните правое колено к внешней стороне правого плеча. Кистями рук следует обхватить заднюю часть ноги чуть выше колена. Держать 10-20 сек. Расслабить, тоже другую сторону. 2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Притянуть локоть к противоположному плечу – удерживать 10 сек. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов Перекаты на спине с задержкой колен у головы справа и слева. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины. Стоя спиной к станку, положить ногу на станок. Наклоны вперед, назад. Упражнение уголка на перекладине с утяжелителями. Упражнение на скамейке, прогибание с помощником. Партнер удерживает ноги на полу. 5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника Спиной к станку, ноги во II поз. Прогнуться назад не сгибая ног, руками держась за станок. 6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра В положении лежа у стены, ноги разводить ведя пятки по стене до уровня пола. 7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы Лежа на спине, правую ногу согнуть в колене и положить ее внешней стороной голени на другое колено. Подтягивать ногу к груди – удерживать 15 – 20 сек. Расслабиться. 8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага Равновесие с захватом голени (без опоры) 9. Упражнения на исправление осанки Ходьба по прямой с удержанием тяжести на

голове (мешочик с песком) 10. Прыжки Перекидной 11. Элементы акробатики 1. Кувырок с прямыми ногами назад. 2. Переворот (вперед, назад) 3. Упоры, равновесия, стойки. 4. Простые прыжки и приземления 5. Перекаты, кувырки, «кульбиты». 6. Перемахи и круги ногами. 7. Непрыжковые перевороты. 8. Перевороты боком. 9. Базовые комбинации прыжков.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

8 год обучения

Модуль «Танцуем hip-hop»

Цель: способствовать творческой самореализации личности обучающегося, ее социальному, культурному и профессиональному самоопределению средствами хореографического искусства.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Основные элементы направления hip-hop

Теория

Происхождение хип-хопа. Взаимосвязь и взаимовлияние клубного танца с профессиональной хореографией, популярными музыкальными течениями, модой, стилем жизни. Стил, манера и техника молодежных танцевальных направлений.

Практика

Изучение техники движений танца хип-хоп Положение корпуса, пружина, кач. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

3. Упражнения на середине с элементами hip-hop

Практика

Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа. Практическое изучение элементов современных клубных танцев: импровизационные, парные, массовые, молодежные (уличные) направления, характерные (этнические), «диско», «рок», «фанк», «реп». Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками Street dance, Спортивными элементами борьбы, гимнастики как основы молодежных танцевальных стилей.

4. Освоение базовых навыков и понятий контемпорари джаз-танца.

Теория

Понятия гравитация, баланс, «расслабленное» движение. Знакомство и изучение комплекса основных положений тела в партере и стоя (правильное распределение

веса тела и направление действия силы тяжести по отношению к центру тела). Основные позиции ног. Значение базовых движений на полу.

Практика

Повторение ранее пройденного материала других программ комплексной программы школа-студия. Скручивание позвоночника из положения стоя (Roll down) и обратно (Roll up). Положения и позиции тела: поза эмбриона, положение Х, параллельная позиция, small ball, fours position, «собака». Изучение базовых движений на полу для ощущения связанности центра и конечностей тела (скручивания (спирали), перевороты (со спины на живот и обратно), движения конечностей по направлению к центру и от центра тела). Изучение перемещения на полу (перекаты - rolling и отталкивание- crawling). Изучение основных способов смены положения в партере в положение сидя и обратно; из положения сидя в положение стоя и обратно). Дать представление о правильном вертикальном положении тела. Почувствовать вес тела и гравитацию. Комбинация направленная на общий разогрев тела (пример: 4 счета - roll down, 4 счета - small ball, 4 - выход в fours position, 4 счета «положение собаки», 4 счета волна вперед от копчика и волна назад, 8 счетов - растяжка в положении roll down. 4 счета roll up).

5. Анатомические принципы контемпорари джаз-танца.

Теория

Понятие об анатомическом строении суставов и мышц. Понятия о кинесфере (границах тела). Базовые понятия о биомеханике движений. Понятие о качестве движения (амплитуда, скорость, мышечное чувство, contemporary (введение техники прыжков в комбинации движений). Понятия о технике присутствия и осознанности. Правила безопасности при исполнении contemporary, различные техники контемпорари. Понятие о трех уровнях тела: скелет, мышцы и кожа.

Практика

Беседа на тему «Контемпорари – интеллектуальный танец» (это направление требует понимания и осознания того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс). Работа с дыханием и ритмом движения. Изучение техники базовых поддержек с партнером. Освоение приёмов сенсорного и кинетического осознания себя (работа с пространством, дыханием, эмоциями, качеством движений, правильному выстраиванию своего тела). Знакомство с различными методиками контемпорари. Техника Александера (внимание правильной осанке и структуре тела). Метод Фельденкрайза основан на системе комплексной работы с телом. Соматикс Томаса Ханна (концепция осознанности и взаимодействия тела и разума). Система Рудольфа Лабана построена на понимании, наблюдении, описании и нотации всех форм движения. Техника Марты Грэм (работа с брюшной полостью и тазом). Техника Мерса Каннингэма (архитектура тела в пространстве, построение линии силы, дающей легкое и естественное движение). Техника релиз строится на использовании только тех мышц, которые необходимы в данный момент, остальные должны быть освобождены, эта техника помогает почувствовать свое тело, понять его и наполнить хореографическую лексику танцовщика. Техника Хампри-Уэдмана

построена на исследованиях использования силы и энергии, на работе с весом. Техника Хосе Лимона основана на учениях Хампри-Уэдмана, используется движение дыхания через тело, перенос веса из одной части тела в другую.

6. Экзерсис

Теория

Принципы ведения и следования (работа с партнером). Знакомство с техникой безопасности при выполнении технически сложных элементов с партнером. Понятия перекаты, положения upside down, fours position, экзерсиса на середине, развитие ощущения пространства, координировать свои движения с движениями других учащихся. Принципы неразрывного и связанного движения. Остановка в пространстве. Значение внимания в процессе смена ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).

Практика

Введение новых элементов в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед. Знакомство с положениями upside down (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках. Упражнения с партнером: перенос веса тела на партнера в положение fours position. Принципы движения на пол и обратно с помощью партнера. Изучения экзерсиса на середине: battements tendus, demi plies, rond de jambe par terre (структура классического экзерсиса) в технике contemporary. Вращение в пол (ведение техники поворотов и вращений в упражнениях). Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство, комбинировать ходьбу и бег с элементами движений - падения, прыжок, контакт). Растяжка задней поверхности спины в положении roll down. Повторение основных элементов классического экзерсиса, изученных ранее (plies, battements tendu, rond-de-jambe, adagio) в технике танца contemporary. Выполнение танцевальной комбинации, включающей изученные элементы техники.

7. Ecartee. Ecartee назад. Ecartee вперед.

Теория

Ecartee – поза классического танца, развернутая по диагонали вперед или назад.

Практика

Работающая нога вытягивается в позу и возвращается в пятую позицию по правилам battement tendu. С основными позами классического танца проходят и так называемые маленькие позы, сопутствующие ряду движений классического экзерсиса. В таких позах соблюдают характер и правила основных поз. Поза ecartee вперед. Поза ecartee назад.

8. «Моталочка» и ее разновидности.

Теория

Плясовое движение, которое заключается в поочередных маховых движениях ногами. Практика: подготовка к «моталочке». «Моталочка» по 1 прямой позиции. «Моталочка» с задержкой ноги сзади, впереди. «Моталочка» в «чистом» виде.

9. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Основы классического танца: Allegro. Комбинации прыжков»

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств, выразительности, артистизма.

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Экзерсис у станка

Теория

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete. passe par terre, degage, pour 1^e pied, pique, balanoire, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe. Правил исполнения изучаемых движений.

Практика

Все движения исполняются в комбинациях, в различных ракурсах с использованием поз классического танца, форм port de bras, различных ритмических рисунков в музыкальном сопровождении. Добиваемся выразительности и танцевальности на уроке. - plie - Releve - Grand plie - Battements tendu с degage и passe par terre, pour 1^e pied, demi-plie - Battements tendu jete с balanoire, pique - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка) и с третьим port de bras. - Battements fondu с Demi rond et rond на 45° - Battements frappes с Petit battements sur-le-cou-de-pied. -- Rond de jambe en l'air с Preparatione Petit temps releve. - Battements developpe с Demi rond et rond на 90° - Grand battements tendu jete с pointe.

3. Экзерсис на середине

Теория

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete. passe par terre, degage, pour 1^e pied, pique, balanoire, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe. Правил исполнения изучаемых движений.

Практика

Все движения исполняются на середине зала, в комбинациях, в различных ракурсах, с использованием поз классического танца, форм port de bras, различных ритмических рисунков в музыкальном сопровождении. Добиваемся

выразительности и танцевальности на уроке. - Большие позы croise et efface. - Temps lie par terre - plie -Releve - Grand plie - Battements tendu с degage и passe par terre , pour 1e pied, demi-plie - Battements tendu jete с balansoire, pique -Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка) и с третьим port de bras. - Battements fondu с Demi rond et rond на 45° - Battements frappes с Petit battements sur-le-cou-de-pied. -- Rond de jambe en l'air с Preparatione Petit temps releve. - Battements developpe с Demi rond et rond на 90° - Grand battements tendu jete с pointe

4. Allegro. Комбинации прыжков

Теория

Термин классического танца Allegro, перевод и его значение. Закрепление Правил техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка. Эффект зависания в воздухе. Термины классического танца: перевод и их значение (temps leve saute, pas echappe, changement de pied, pas assembles, sissone simple, pas jete, pas glissade, sissone ouverte в сторону, sissone ferme в сторону). Правила исполнения изучаемых движений.

Практика

Проучивание прыжков temps leve saute, pas echappe, changement de pied, pas assembles, sissone simple, pas jete, pas glissade, sissone ouverte в сторону, sissone ferme в сторону. Сначала проучиваем прыжок в чистом виде, анфас, без рук, с остановками. Затем добавляем ракурсы, движения рук. Добившись чистоты исполнения , соединяем прыжки в комбинации, исполняем подряд и увеличиваем темп .

5. Вращение Chainé.

Теория

Термин классического танца Chainé, перевод и его значение. Правила исполнения.

Практика

Проучивание вращения Chainé. Сначала на месте в медленном темпе по пол поворота, затем целый поворот с продвижением и с ускорением темпа исполнения.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

Модуль «Упражнения повышенной трудности»

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

Задачи:

Образовательные:

- Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.

Развивающие:

- Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.

Воспитательные:

- Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Обучающийся должен знать:

- Названия движений, технологию выполнения упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы.

1. Вводное занятие***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Базовые упражнения.

2. Упражнения для разминки***Теория***

Теория разминки.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

3. Упражнения повышенной трудности***Теория***

Строение и функции человеческого тела.

Практика

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела Вытягивание на перекладине. Удерживать напряжение 5-10 сек. 2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава Сомкнуть пальцы в замок за спиной. Медленно выворачивать локти внутрь. Держать 10-15 сек. 3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов Сидя на стуле. Нога лежит так, что ступня правой лежит на колене левой ноги. Медленно наклонять корпус вперед. Удерживать 10-15 сек. 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины Движение на скамейке в паре. Наклоны назад из положения сидя на скамейке Партнер удерживает ноги на полу. Подъем утяжелителя. Наклон вперед. 5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника Мост из положения стоя на локти с поднятием ноги. 6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра Махи ногой во все стороны, описывая круг (перед собой, в стороне, сзади). 7. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности

мышц голени и стопы Сесть так, чтобы пятка оказалась рядом с внешней стороной правого бедра. Левая нога согнута, подошва ступни располагается рядом с внутренней стороной бедра правой ноги: 20 сек. 8. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага Равновесие с подъемом на полупальцы в комбинации с поворотами (без опоры) 9. Упражнения на исправление осанки Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком) 10. Прыжки Прыжок в «кольцо». 11. Элементы акробатики Стойка на руках толчком.

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета, открытого занятия.

4. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

В ходе реализации программы будет создано творческое содружество детей с преемственностью его участников.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительная мотивация и устойчивый интерес к хореографическому искусству;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам и к коллективу, нравственное поведение;
- проявление коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- проявление упорства и настойчивости в достижении результата;
- социальная устойчивость обучающихся к негативным факторам окружающей действительности, интерес к здоровому образу жизни.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- осознания значимости занятий хореографическим искусством для личностного развития.

Метапредметные

Познавательные:

обучающийся сможет:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- проявлять творчество и самостоятельность при решении учебной задачи;

Регулятивные:

обучающийся сможет:

- планировать и доводить начатое дело до конца в учебной деятельности;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

Коммуникативные:

обучающийся сможет:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- находить выходы из конфликтных ситуаций.

Предметные

Обучающийся в конце обучения будет знать:

- особенности хореографического искусства, виды, жанры, стили танца;
- историю развития хореографии;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- правила поведения на сцене, технику безопасности;
- основные движения и отличия между разными танцевальными стилями и направлениями;
- тенденции развития хореографического искусства;
- особенности влияния костюма и музыки на танцевальное искусство;
- приемы артистичной выразительной;
- терминологию и правила выполнения классического танца.

Обучающийся в конце обучения будет уметь:

- владеть основами сценического движения;
- точно и правильно выполнять движения в классическом, эстрадном, народном, современном танце;
- оперировать профессиональными понятиями;
- выполнять усложненные комбинации партерной гимнастики, сложные танцевальные и акробатические элементы;
- работать с информационными и документальными материалами при создании хореографического номера, шоу;

- выражать различные эмоциональные состояния;
- с помощью хореографической пластики передавать образ, характер танца;
- анализировать хореографические постановки, балетные спектакли;
- проявлять свою фантазию и творческий потенциал исполнителя;
- сочинять танцевальные этюды, импровизировать, планировать своё ролевое поведение на сцене.

Обучающийся в конце обучения приобретет навык:

- раскрепощения своего тела, избавления от «зажимов» и веры в происходящее на сцене;
- правильного дыхания;
- танцевального мастерства;
- совершенствования и поиска новых выразительных средств;
- проявления культуры поведения, ответственности, чувства товарищества, способности к сопереживанию.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 и последующие года обучения
Начало учебного года	01.09.2021		
Окончание учебного года	31.08.2022		
Количество учебных недель	36 недель		
Количество часов в год	180 часов	216 часа	3-7 год обучения 252 часов в год 8 год обучения 288 часов в год
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Периодичность занятий	5 часов в неделю, 2 раза в неделю.	6 часов в неделю, 2 раза в неделю.	3-7 год обучения: 7 часов в неделю, 3 раза в неделю. 8 год обучения: 8 часов в неделю 3 раза в неделю
Промежуточная аттестация	20 декабря – 30 декабря 2021 года 16 мая – 31 мая 2022 года		
Объем и срок освоения программы	1944 часа, 8 лет обучения		
Режим занятий	В соответствии с расписанием		
Каникулы зимние	31.12.2021 – 08.01.2022		
Каникулы летние	01.06.2022 – 31.08.2022		

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам.

1. Балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное линолеумное покрытие). Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Раздевалки для обучающихся и педагогов, шкафы для хранения необходимого оборудования и реквизита для занятий (гимнастических предметов, ковриков).
3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
4. Специальное оснащение: балетные станки (палки), зеркала, маты.
5. Музыкальные инструменты: фортепиано, баян.
6. Технические средства обучения: аудио-видео средства (музыкальные центры, ноутбук, мультимедийный проектор (стационарный и мобильный), флэш-носители для записи фонограммы танцевальных номеров), компьютерные программные средства.
7. Костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для сценических выступлений. Балетная обувь (мягкая, жесткая), обувь для народного – сценического танца.
8. Сцена, оборудованная звуко и видеоаппаратурой, костюмерная.

Информационное обеспечение программы:

- аудиозаписи танцевальных композиций, видеоматериалы танцевальных спектаклей, отдельных концертных номеров,
- Интернет - источники, методическая литература хореографического содержания для педагога: книги, сборники, журналы, методические разработки.

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования, с высшим (средним) специальным образованием в области хореографии, курсовой подготовкой по направлению деятельности.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Вводный контроль: осуществляется педагогом для определения начального уровня подготовки к занятиям хореографией: физические и музыкальные данные (гибкость, выворотность, чувство ритма). Осуществляется в форме просмотра, собеседования.

Текущий контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки. Формами контроля являются: опрос (требования и правильность использования специальной терминологии), творческое выполнение практических заданий, просмотр, анализ выполненного задания.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (апрель – май) с целью выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе аттестации оценивается: правильность исполнения, движений, техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части, творческий подход, артистичность. Определяет успешность усвоения образовательной программы.

Основными показателями освоения программного материала являются результаты показа отчётного концерта, шоу, праздника, участия обучающихся в хореографических фестивалях и конкурсах различного уровня, в концертных мероприятиях и продолжение обучения выпускников в учебных заведениях хореографической направленности.

4. Оценочные материалы

В рамках реализации программы дополнительного образования важно отслеживать результативность проведенной работы. Это позволяет отследить динамику развития учащихся, определить трудности и систему работы над ними, а также провести анализ проделанной работы в целом.

Результаты освоения программы проверяются индивидуально в зависимости от возраста, способностей, психофизиологических особенностей обучающихся. В работе используются следующие методы: наблюдение (внешнее/включенное), беседа, анкетирование, анализ видеозаписей.

Формы и способы фиксации результата: документы подтверждающие достижения (грамоты, дипломы и др.), тесты, анкеты.

Способами проверки результативности обучения по данной программе являются выявление и фиксация педагогами на протяжении всего периода обучения положительной динамики развития обучающихся.

В ходе мониторинга результативности программы определяются три уровня: высокий, средний, низкий.

№ п/п	Название модуля	Результат		
		высокий	средний	низкий
1.	Предметные			
1.1.	Партерная гимнастика	Сформированы навыки выполнения упражнений. Максимально правильно исполняет все упражнения. Знает терминологию по направлению деятельности. Четко и артистично выполняет комбинацию упражнений. Постоянно участвует в концертной деятельности и других мероприятиях.	Больше 50% упражнений выполняет правильно. Выполняет упражнения не в полной мере. Не четко знает терминологию по направлению деятельности. Не четко выполняет комбинацию упражнений. Проявление артистизма не в полной мере. Не регулярно участвует в концертной деятельности и мероприятиях.	Менее 50% упражнений выполнено не правильно. Слабые знания терминологии по направлению деятельности. Комбинация упражнений выполнена не в полном объеме. Проявление артистизма на низком уровне. В концертной деятельности и мероприятиях участвует редко.
1.2.	Основы классического танца	Сформированы навыки выполнения движений. Максимально правильно исполняет все движения. Знает терминологию по направлению деятельности.	Больше 50% движений выполняет правильно. Выполняет движения не в полной мере. Не четко знает терминологию по направлению	Менее 50% движений выполнено не правильно. Слабые знания терминологии по направлению деятельности.

		Четко и артистично выполняет комбинацию движений. Постоянно участвует в концертной деятельности и других мероприятиях.	деятельности. Не четко выполняет комбинацию движений. Проявление артистизма не в полной мере. Не регулярно участвует в концертной деятельности и мероприятиях.	Комбинация движений выполнена не в полном объеме. Проявление артистизма на низком уровне. В концертной деятельности и мероприятиях участвует редко.
1.3.	Хореография			
2.	Метапредметные			
2.1.	Партерная гимнастика	Умеет самостоятельно ставить цель и задачи. Умеет проводить анализ и самоанализ. Знает и выполняет требования по безопасности.	Умеет ставить цель и сформулировать задачи при помощи педагога. С помощью педагога умеет проводить анализ. Самоанализ проводить затрудняется.	С трудом ставит цель и задачи. Анализ и самоанализ проводит слабо, часто самостоятельно не может справиться. Знает и выполняет требования по безопасности.
2.2.	Основы классического танца	Умеет планировать свою деятельность, продумывать последовательность выполнения работы. Аргументированно защищает свое мнение.	Знает и выполняет требования по безопасности. С помощью педагога умеет планировать свою деятельность и последовательность выполнения работы.	Последовательность работы выполняет с трудом, обязательно нужен контроль педагога. Свои идеи, мнения высказывает редко, объяснить аргументированно не может.
2.3.	Хореография	Открыто высказывает свои идеи. Проявляет познавательную активность.	Не всегда может отстоять свое мнение, идеи. Проявляет познавательную активность.	Проявляет интерес к предмету.
3.	Личностные			
3.1.	Партерная гимнастика	Воспитанник организован. Самостоятелен. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли. Адекватно относится к замечаниям.	Воспитанник организован, не всегда самостоятелен. Нужен периодический контроль в выполнении работы.	Воспитанник не организован. Нужен постоянный контроль в выполнении работы, заданий.
3.2.	Основы классического танца	Выполняет требования педагога. Соблюдает культуру	Не всегда проявляет силу воли, необходима мотивация педагога,	Нужна регулярная мотивация педагога, родителей. Адекватно относится к замечаниям педагога.

		поведения. Чувство ответственности за результаты своей деятельности. Взаимопомощь на тренировках и мероприятиях.	родителей. Адекватно относится к замечаниям. Выполняет требования педагога. Не всегда соблюдает культуру поведения. Не всегда относится ответственно к результатам своей деятельности. Проявляет взаимопомощь на тренировках и мероприятиях. Со сверстниками может находить контакт.	Не всегда ответственно выполняет требования педагога. К результатам своей деятельности часто относится не ответственно. Не всегда со сверстниками находит контакт.
3.3.	Хореография	Взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности		

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

Методические рекомендации по реализации программы.

В работе с обучающимися педагог следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Весь процесс обучения построен от простого к сложному и учитывает индивидуальные особенности обучающегося: физические, музыкальные, интеллектуальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Преподаватель должен добиваться от обучающихся грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевальных движений, умения определять средства музыкальной выразительности.

При работе с детским коллективом очень важны отношения детей в коллективе. Коллективная работа способствует не только всестороннему эстетическому развитию, но и формированию нравственных качеств детей. Одна из задач педагога - создать комфортный микроклимат.

Значимым моментом при работе с детским объединением является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют общие занятия по изучению хореографического искусства, подготовка и проведения праздников, концертов, поездки на фестивали и конкурсы.

Руководитель хореографического коллектива должен быть не только руководителем, но и стать другом учащихся. «Быть старшим среди равных...». Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогает детям по-новому узнать сотрудничающих с ними взрослых.

В нашем коллективе существует традиция проводить тематические вечера с чаепитием. Ребята готовят хореографические, юмористические номера. Это может быть индивидуальный или групповой номер, но работа над ним идёт самостоятельно. Очень часто, во время чаепития, заходит разговор о здоровом образе жизни, о внешнем облике, о взаимоуважительных отношениях друг друга.

Работа с родителями

Работа с родителями строится на партнёрских отношениях. Создаётся единая система воспитания ребёнка в образовательном учреждении и семье. Родители помогают в организации хореографических номеров, шоу. Их помощь сводится не только к изготовлению реквизита, пошиву костюмов, но и непосредственному участию. Совместная деятельность с детьми даёт возможность взрослым лучше понять друг друга. Это повышает психолого-педагогический уровень родителей.

Дидактический материал:

- специализированная литература;
- нотный материал;
- памятки;
- музыкальный материал (CD, флешка);
- мультимедийные материалы;
- видеоматериал.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – Л., 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л. – М., 2010.
3. Баланчин Д., Мэйсон Ф. 101 рассказ о большом балете / Пер. с англ. У. Сапциной. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000.
4. Баланчин Д., Мэйсон Ф. Сто один рассказ о большом балете. - М., 2000.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: РЕСПЕКС, ЛЮКСЛ, 1996.
6. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца. Учебное пособие. Издание 2-е. М.: Изд-во Московского государственного университета культуры, 2003. - 224 с., ил. Москва МГУК, 2003
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., 2008.
8. Ванслов В. Статьи о балете. - М., 1980.
9. Власенко Г.Я. Русский танец Поволжья: Учебное пособие. Самара: Кн. из-во, 1996. - 132с.
10. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. – Самара, 1992
11. Зацепина и др. Народно-сценический танец. – М., 1981
12. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., 1981
13. Климов А.А. Русский народный танец. Учебное пособие М.: МГУК, 1996
14. Колесникова И. А., Горчакова - Сибирская М. П. Педагогическое проектирование. М., АCADEMIA. 2005.
15. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973.
16. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 2000.
17. Красовская В.М. История русского балета. - Л., 1978.
18. Кузьмин А.И. У истоков русского театра. - М., 1984.
19. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца Л., "Искусство", 1939. - 187с. Москва Ленинград
20. Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУП, 1999. - 272 с. Санкт-Петербург СПбГУП, 1999.
21. Мирный В.И. Композиция и постановка танца: Курс лекций. Самара: Изд-во СГАКИ, 2001 Самара СГАКИ, 2001
22. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара: Изд-во СГАКИ, 2003. - 81 с. Самара СГАКИ, 2003
23. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1951.
24. Никитин В.С. Модерн-джаз танец. – М.: ВЦХТ, 2010.
25. Педагогика. Учебник для студентов педагогических учебных заведений под редакцией П. И. Пидкасистого. М., Педагогическое общество России. 2006;
26. Сарычев С. В., Логвинов И. Н. Педагогическая психология. М. – СПб. «Питер», 2006.;
27. Тагиров Гай Татарские танцы. Казань, Татарское кн. изд-во, 1984. - 256 с., ил. Казань

28. Танцы народов Севера / Сост. М.Я. Жорницкая. М.: Сов. Россия, 1988. - 128 с.: ил., ноты. - (Б-чка "В помощь худож. Самодеятельности" № 15). Москва
29. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца: Учебное пособие. (Хореографическая педагогика. Выпуск 1) СПб.: ИГУП, 1996. - 132 с. Санкт-Петербург ИГУП, 1996
30. Успенский В. Б., Чернявская А. П. Введение в психолого- педагогическую деятельность. М. – «Владос-пресс».2004.
31. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. – М., 1996
32. Энциклопедия «Балет». - М., 1981.

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р).
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".
7. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ.
8. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

Электронный ресурс удаленного доступа (интернет-ресурсы):

<https://bolshoi.ru/> - сайт Большого театра,
<https://dancehelp.ru/> -хореографу в помощь,
<https://vk.com/vdohnovenie.fest> - Международный фестиваль искусств «Вдохновение»,
<https://www.youtube.com/c/%D0%A8%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B0%D0%B%D0%B5%D1%82%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D1%8F/videos> - школа онлайн Кристины Мацкевич,
<https://www.youtube.com/c/bartkaytis/videos> - творческая мастерская Елены Барткайтис,
https://vk.com/school_dance_online - онлайн школа современного танца,
<https://www.mariinsky.ru/> - сайт Мариинского театра.