

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»  
от 10 июня 2022 года № 114/01-06

**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 – 7-17 лет

Срок реализации – 8 лет

**Разработчики:**

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

Методическое сопровождение:  
Гусев К.С., методист

Тольятти, 2022

## Оглавление

<b>I. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	3
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1 Направленность (профиль) программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности и новизна программы.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность .....	5
1.5 Адресат программы .....	5
1.6 Объем программы .....	5
1.7 Формы обучения .....	5
1.8 Методы обучения.....	5
1.9 Тип занятия.....	5
1.10 Формы проведения занятий.....	5
1.11 Срок освоения программы .....	5
1.12 Режим занятий.....	6
<b>2. Цель и задачи программы</b> .....	6
2.1 Цель программы .....	6
2.2 Задачи программы.....	6
<b>3. Содержание программы</b> .....	7
3.1 Учебный (тематический) план.....	7
3.2 Содержание учебно-тематического плана.....	13
<b>4. Планируемые результаты</b> .....	55
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий</b> .....	56
<b>1. Календарный учебный график</b> .....	56
<b>2. Условия реализации программы</b> .....	59
<b>3. Формы аттестации</b> .....	59
<b>4. Оценочные материалы</b> .....	59
<b>5. Методические материалы</b> .....	60
<b>III. Список литературы</b> .....	60
<b>1. Основная</b> .....	60
<b>2. Дополнительная</b> .....	62

# **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); 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; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области естественных наук.

Данная программа состоит из трех направлений: классический танец, эстрадный танец, народно-сценический танец. Классический танец включает следующие учебные предметы: основы классического танца, партер, история хореографического искусства. Народно-сценический танец включает учебные предметы: народно-сценический танец, основы классического танца, партер, история хореографического искусства. Эстрадный танец включает учебные предметы: партер, основы классического танца, эстрадный танец, история 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***

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

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.

### ***1.3 Отличительные особенности и новизна программы***

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории и имеет 24 модуля. Программа соответствует **«ознакомительному»** уровню сложности.

Программа «Школы хореографического искусства», сохраняя традиционную основу хореографического образования, имеет свои отличительные черты: к предметам «Народно-сценический танец», «Эстрадный танец», «Основы классического танца», 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 такие предметы, как «Партер» (балетная гимнастика). Таким образом, представленный в программе «Школы хореографического искусства» комплекс, его структура и взаимосвязь предметов является авторским.

Педагоги «Школы хореографического искусства» тесно сотрудничает с кафедрой хореографического искусства Санкт-Петербургского Гуманитарного Университета профсоюзов (СПбГУП), что обеспечивает взаимосвязь предметов школы и ВУЗа. Многие педагоги «Школы хореографического искусства» являются выпускниками СПбГУП, поэтому преемственность обучения, введение в стиль и содержание программ элементов вузовской подготовки, апробация некоторых методик высшей школы с учетом возраста детей позволяет постепенно подготовить обучающегося к поступлению в ВУЗ по профилю. Принципы формирования кадрового состава ШХИ (эмоциональность педагога, способность к эмпатии, исполнительская техника, умение работать с данной возрастной категорией, чувство коллективизма, способность воссоздать широкий спектр характеров и образов) – также составные авторской концепции, изложенной в данной программе.

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

Обучающиеся по программе социально компетентны; что позволяет решать общие задачи, анализировать, разрешать все противоречия, препятствующие эффективности работы коллектива, независимо от личных симпатий и антипатий.

В информационном отношении ученики школы учатся (умеют) интерпретировать, систематизировать, анализировать полученную от преподавателей информацию, что, в конечном счете позволяет выпускникам школы быть успешными в современном информационном обществе, принимать осознанные решения на основе осмысленной информации. При решении новых задач выявляются проблемы в своих знаниях и умениях обучающихся, что дает толчок к самообразованию, получению новой информации для своей деятельности, осуществлять информационный поиск из источников разных видов.

Таким образом, в педагогическом отношении программа «Школы 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. Школа является инициатором, организатором и участником

городского конкурса-фестиваля «Радуга надежд», областного фестиваля хореографического искусства «Зимняя сказка», Всероссийского конкурса-фестиваля детских хореографических коллективов «Дети солнца» что свидетельствует о высоком уровне педагогической, исполнительской и хореографической деятельности Школы.

#### ***1.4 Педагогическая целесообразность***

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности художественной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

#### ***1.5 Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся от 7 до 17 лет.

#### ***1.6 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, 8 год обучения – 288 часов в год.
- Общее количество часов за 8 лет – 1944 часа.

#### ***1.7 Формы обучения***

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

#### ***1.8 Методы обучения***

Методы организации образовательного процесса обучения по источнику получения знаний:

- словесные (лекция, беседа, инструктаж, диспут)
- наглядные (иллюстрации и демонстрации)
- практические (упражнения, самостоятельные и практические работы, конкурсы, зачёты).

#### ***1.9 Тип занятия***

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

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Репетиционный

#### ***1.10 Формы проведения занятий***

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

- занятие (практическое) - ансамблевые занятия по основным видам хореографического искусства (эстрадный, народно-сценический, классический танец),

#### ***1.11 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

### ***1.12 Режим занятий***

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

## **2. Цель и задачи программы**

### ***2.1 Цель программы***

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

### ***2.2 Задачи программы***

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

#### **Обучающие:**

- Сформировать у обучающихся систему знаний по предметам программы на уровне представлений и понятий;
- Познакомить обучающихся с богатым миром хореографического искусства, многообразием его форм, красок, идей, законов, проявлений;
- Познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями предметов комплекса, с выдающимися мастерами хореографии и лучшими образцами этого вида искусства.

#### **Воспитательные:**

- Развить глубокий, устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- Развить чувство личной ответственности за результаты своей деятельности;
- Развить у обучающихся способность находить общественно-значимый смысл своей деятельности;
- Развить способности эмоционально-волевой сферы обучающихся, связанные со спецификой изучаемого предмета, таких как трудолюбие, усидчивость.
- Воспитать чувство уважения к результатам труда своего и партнера.

#### **Развивающие:**

- Развить навыки поведения в сценическом пространстве;
- Развить общую координацию движений;
- Развить навыки координации движений в различных видах шагов и бега, в упражнениях на полу, в экзерсисе у станка и на середине зала, а также музыкально-ритмическую координацию движения;
- Развить двигательные функции при помощи вспомогательных физических упражнений (parterre) и в экзерсисах;
- Способствовать развитию креативности мышления.

**3. Содержание программы**  
**3.1 Учебный (тематический) план**  
**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
	<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>167</b>	<b>180</b>

**Модуль «Азбука хореографии»**

№	Учебный предмет	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Азбука танцевального движения	1	22	23
3	Разогрев тела	1	21	22
4	Позиции ног и рук	1	4	5
5	Прыжки по позициям	1	19	20
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	<b>72</b>

**Модуль «Шагаем в такт»**

№	Учебный предмет	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Образные игры	1	24	25
3	Элементы русского народного танца	1	29	30
4	Arlomb. Понятие arlomb	1	14	15
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>

**Модуль «Игровой стретчинг»**

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

**2 год обучения**

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Танцующий мир	8	136	144
2	Основы классического танца в партере	4	32	36
3	Развитие данных. Начальный уровень	3	33	36
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>216</b>

**Модуль «Танцующий мир»**

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	<b>144</b>

#### Модуль «Основы классического танца в партере»

№	Учебный предмет	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Упражнения на развитие данных	-	5	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
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

#### Модуль «Развитие данных. Начальный уровень»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

#### 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
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	<b>252</b>

#### Модуль «Танцующая планета»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>172</b>	<b>180</b>

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

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>36</b>

#### Модуль «Развитие данных. Базовый уровень»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

#### 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
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	<b>252</b>

#### Модуль «Мир танца»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>172</b>	<b>180</b>

#### Модуль «Основы классического танца: лицом к станку»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>36</b>

#### Модуль «Партерная гимнастика. Начальный уровень»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

#### 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
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	<b>252</b>

#### Модуль «Эстрадный танец»

№	Учебный предмет	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 360о	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
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>172</b>	<b>180</b>

#### Модуль «Основы классического танца: одной рукой за палку»

№	Учебный предмет	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Разогрев лицом к станку	-	3	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
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

#### Модуль «Партерная гимнастика. Базовый уровень»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

#### 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	5	31	36

3	Секреты гибкости	3	33	36
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	<b>252</b>

#### Модуль «Знакомство с афро-джаз танцем»

№	Учебный предмет	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	Pasglissade.	1	10	11
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>172</b>	<b>180</b>

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

№	Учебный предмет	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 eclairé на вторую позицию.	1	6	7
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

#### Модуль «Секреты гибкости»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

#### 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
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	<b>252</b>

#### Модуль «Модерн – джаз танец»

№	Учебный предмет	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
7	Sissonneouverte.	1	12	13
8	Основные движения белорусского танца.	1	10	11
9	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>172</b>	<b>180</b>

**Модуль «Основы классического танца: экзерсис на середине зала»**

№	Учебный предмет	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Ракурсы croisé et effacé 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
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>36</b>

**Модуль «Акробатика»**

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

**8 год обучения**

№	Модуль	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
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	<b>252</b>

**Модуль «Танцуем hip-hop»**

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>172</b>	<b>180</b>

### Модуль «Основы классического танца: Allegro. Комбинации прыжков»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	<b>72</b>

### Модуль «Упражнения повышенной трудности»

№	Учебный предмет	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
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

## 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.

#### **Задачи**

##### **обучающие:**

- формирование знаний о положении рук, ног, головы;
- формирование знаний о позициях в классическом танце;
- формирование знаний по постановке корпуса;
- формирование техники прыжка
- формирование знаний основ хореографии

##### **развивающие:**

- развитие навыка исполнения элементов русского танца;
- развитие умения выразить образ в разном эмоциональном состоянии;
- развитие умения изображать в танцевальном шаге повадки животных кошки, лисы и других животных;

##### **воспитательные:**

- воспитание бережного отношения друг к другу;
- воспитание интереса обучающихся к совместной деятельности;

##### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- знать позиции рук и ног

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь правильно исполнять прыжки.

## Содержание модуля «Азбука хореографии»

### 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: - подъем 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; - подъем 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.

### 4. Позиции ног и рук

**Позиций рук** -1,2,3, подготовительная.

*Теория:* освоение позиций рук классического танца на середине.

*Практика:* проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

**Позиций ног** – 6,1,2,3

*Теория:* освоение позиций ног классического танца на середине.

*Практика:* проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

**Позиций ног** – 5.4.

*Теория:* освоение позиций ног классического танца на середине.

*Практика:* 5 позиция ног проучивается после подготовительных упражнений на развитие выворотности: упражнение «Замок». Самой последней проучивается 4 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

### 5. 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.

## **6. 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.

#### **Задачи**

##### ***обучающие:***

- формирование знаний основ хореографии

##### ***развивающие:***

- развитие навыка исполнения элементов русского танца;
- развитие умения выразить образ в разном эмоциональном состоянии;
- развитие умения изображать в танцевальном шаге повадки животных кошки, лисы и других животных;

##### ***воспитательные:***

- воспитание бережного отношения друг к другу;
- воспитание интереса обучающихся к совместной деятельности;
- воспитание уважительного и толерантного отношения к различным хореографическим и музыкальным жанрам.

#### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- основы народного танца

#### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.

### **Содержание модуля «Шагаем в такт»**

#### **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:*

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

*развивающие:*

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

*воспитательные:*

1. Формирование интереса к данному виду деятельности;
2. Приобщение к здоровому образу жизни;
3. Устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развитие в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;
4. 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.

#### **Содержание модуля «Игровой стретчинг»**

##### **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.

### **Задачи**

#### ***обучающие:***

- обучение правилам координации;
- формирование знаний о движении по точкам;
- формирование знаний о выворотном положении ног;
- обучение присядочным движениям;

#### ***развивающие:***

- формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству
- формирование и развитие умения импровизировать на заданную тему;
- развитие навыка общения в паре;

#### ***воспитательные:***

- воспитание навыка коллективной работы;
- воспитание ответственности за общее дело.

### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- способы координации
- знать точки зала

### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;

- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- уметь импровизировать

## Содержание модуля «Танцующий мир»

### 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.

### 4. 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».

### 5. 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».

## **6. 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.

## **7. 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)

## **8. 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»

## **9. 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.

#### **Задачи:**

- Освоение понятий и терминов классического танца.
- Постановка рук, ног, головы, корпуса в процессе освоения основных движений классического тренажа в партере;
- Освоение правил исполнения движений;
- Развитие элементарных навыков координации движения.
- Развитие физических данных, выворотности в ногах;
- Развитие музыкального слуха.
- Контроль своего собственного исполнения
- Развитие волевых качеств на преодоление трудностей.

#### **Обучающиеся должны знать:**

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

### **Обучающиеся должны уметь:**

- точно и правильно выполнять позиции ног, рук и основные движения классического тренажа в партере;
- точно соблюдать направление ног (вперед – enavant, в сторону – encote, назад – enarriere);
- воспринимать задания и замечания педагога;
- ориентироваться в пространстве класса;
- дифференцировать работу различных мышечных групп: опорной и работающей ноги;
- выполнять упражнения в выворотном положении ног;
- выполнять упражнения четко под музыку.

## **Содержание модуля ««Основы классического танца в партере»»**

### **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 прессы, 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-plié, grand plié, battements tendu, battements tendu jeté, battements retiré, relevé lent, demi-rond, battements tendu jeté. Правила исполнения изучаемых движений.

#### ***Практика***

Лежа в партере, проучиваются:

Правильное положение корпуса в позициях ног: I, II.

Demi-plié на I, II позициях.

Grand plié на I, II позициях.

Battements tendu из I позиции в сторону (en coté), вперед (en avant), назад (en arriere).

Battements tendu jeté из I позиции в сторону, вперед, назад.

Demi-round.

Battements retiré

Relevé lent на 45°, 90°.

- Grand battements tendu jeté в сторону, назад, вперед.

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

Открытое занятие в конце второго полугодия.

### **Модуль «Развитие 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.

### **Содержание модуля «Развитие данных. Начальный уровень»**

#### **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**

**Упражнения для стоп.** 1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. 2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. 3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции. 4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

**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.

**Упражнения на гибкость вперед.** 1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. 2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. 3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). 4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

**Развитие гибкости назад.** 1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса». 2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках. 3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. 4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

**Силовые упражнения для мышц живота.** 1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. 2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди. 3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

**Силовые упражнения для мышц спины.** 1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. 2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно. 3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4). 4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

**Упражнения на развитие шага.** 1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед. 2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед. 3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх. 4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги. 5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. 6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

**Прыжки.** 1. Temps sauté по VI позиции. 2. Подскоки на месте и с продвижением. 3. На месте перескоки с ноги на ногу 4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами. 5. Прыжки с поджатыми ногами

### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

### 3 год обучения Модуль «Танцующая планета»

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

#### **Задачи**

##### **обучающие:**

- формирование знаний об устойчивости;
- формирование знаний о выворотности, вытянутости ноги;
- освоение упражнения классического танца «Relevelent»
- формирование и развитие представлений о танцевальной культуре;
- освоение рисунков кадрили

##### **развивающие:**

- развитие навыка соединения движений в комбинацию;
- развитие навыка исполнения скрестного шага, приставных шагов,
- развитие умения исполнить движения у станка;
- развитие умения изображать в танцевальной комбинации природных явлений
- формирование и развитие умений выражать чувства;

##### **воспитательные:**

- воспитание и развитие коммуникативных способностей;
- воспитание ответственности, трудолюбия, активности.

#### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- начальные элементы экзерсиса

#### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- связывать движения в танцевальную комбинацию
- рисунки кадрили

### Содержание модуля «Танцующая планета»

#### **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 Полуобороты 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 позициях

### **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. Echarre.**

### ***Теория***

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

### ***Практика***

освоение техники исполнения прыжка Echarre (прыжок из 5 поз. во 2 поз. сзатяжкой 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.

#### **Задачи:**

- Освоение понятий и терминов классического танца.
- Постановка рук, ног, головы, корпуса в процессе освоения подготовительных движений классического тренажа лицом к станку;
- Освоение правил исполнения движений;
- Развитие навыков координации движения.
- Развитие силы ног путем введения движений на полупальцы и увеличение количества упражнений;
- Развитие музыкального слуха.
- Контроль своего собственного исполнения.
- Развитие волевых качеств
- Развитие мышечной памяти

#### **Обучающиеся должны знать:**

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

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- точно и правильно выполнять позиции ног, рук и подготовку к основным движениям классического тренажа лицом к станку;
- точно соблюдать направление ног (вперед – enavant, в сторону – encote, назад – enarriere);
- воспринимать задания и замечания педагога;
- ориентироваться в пространстве класса;
- дифференцировать работу различных мышечных групп: опорной и работающей ноги;
- выполнять упражнения в выворотном положении ног;
- выполнять упражнения четко под музыку.

### **Содержание модуля «Подготовка к основам классического танца: лицом к станку»**

#### **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. Preparationé 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 позицию в позицию, следим за правильной постановкой корпуса.

### **4. Подготовка к основным движениям лицом к станку**

#### ***Теория***

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

#### ***Практика***

Demi-plié На I, II, III, V позициях. Relevé на полупальцы в I, II, V позициях. Подготовка к Battements tendu из I, III, V позиций в сторону (en coté), вперед (en avant), назад (en arriere). Через полупалец исполнение. Подготовка к Battements tendu jeté 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-plié в положении условного cou-de-pied спереди и сзади. Подготовка к Battements fondu в сторону, вперед, назад носком в пол. Подготовка к Battements frappés в сторону, вперед, назад носком в пол. Battements retiré до положения cou-de-pied спереди и сзади. Relevé lent на 45° через точку на полу. Grand battements tendu jeté с II и V позиции в сторону, назад, вперед через точку на полу.

### **5. Позиции рук**

#### ***Теория***

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

#### ***Практика***

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

### **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### ***Практика***

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

### **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.

**Содержание модуля «Развитие данных. Базовый уровень»**

**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**

**Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.** В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I 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;

**Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.** В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; круговые движения голенью ног вправо, влево. В положении сидя: упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом. В положении сидя по-турецки: подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

**Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.** В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в

столе и голени. В положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

**Упражнение для развития танцевального шага.** В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью). В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

**Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.** В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине). В положении сидя: упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

**Упражнения на развитие гибкости позвоночника.** В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине); прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. В положении лежа на животе: сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине); упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. В положении упора на коленях: поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

**Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.** В положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

**Комплексы упражнений партерной гимнастики.** Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

#### **4 год обучения**

#### **Модуль «Шаги в эстрадный танец»**

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

##### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- формирование знаний об изоляции головы, тела;
- освоение перекатов в партере
- освоение комплекса упражнений для позвоночника;
- изучение flic-flac

##### **развивающие:**

- развитие техничности при исполнении элементов экзерсиса;
- развитие техничности и грамотной работы при исполнении упражнений у станка;

##### **воспитательные:**

- воспитание умения сотрудничать, находить нужное решение, компромисс в сложных ситуациях;
- ориентирование обучающихся на успех, на совершенствование исполнительского мастерства;

##### **Обучающийся должен знать:**

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

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- выполнять перекаты в партере
- исполнять flic-flac

#### **Содержание Модуля «Шаги в эстрадный танец»**

##### **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. Plié: demi-plié contract-release корпуса; grand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé 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 jeté piqé. Swing balancoire (вперед-назад). Battement fondu в координации с движением рук. Battement développé point-flex. Battements développé через passé contract. Kick. Kick ballchange. Pelvis stretch (лицом к станку).

## **4. Упражнения для позвоночника.**

### **Теория**

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.

### **Практика**

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-plié с последующим stretch. Relax. Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (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.

#### **Задачами:**

- Освоение понятий и терминов классического танца.
- Освоение правил исполнения и техники исполнения движений экзерсиса лицом к станку;
- Усвоение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки;
- Развитие навыков координации движения.
- Развитие мышечной памяти
- Развитие музыкального слуха.
- Контроль своего собственного исполнения.
- Развитие техники исполнения в более быстром темпе;
- Развитие волевых качеств

#### **Обучающиеся должны знать:**

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

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- точно и правильно выполнять основные движения классического тренажа лицом к станку;
- точно соблюдать направление ног (вперед – enavant, в сторону – encote, назад – enarriere);
- воспринимать задания и замечания педагога;
- ориентироваться в пространстве класса;
- дифференцировать работу различных мышечных групп: опорной и работающей ноги;
- выполнять упражнения в выворотном положении ног;

- выполнять упражнения четко под музыку, уметь различать музыкальные размеры и просчитывать их.
- уметь исполнять поклон
- правильно исполнять port de bras

### Содержание модуля «Основы классического танца: лицом к станку»

#### 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.

#### 2. Основные движения лицом к станку

##### *Теория*

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

##### *Практика*

Все движения исполняются лицом к станку, держась двумя руками за палку. Demi-plié на I, II, V позициях, Relevé на полупальцы в I, II, V позициях, Grand plié на I, II и V позициях, Battements tendu, Battements tendu jeté, Rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements fondu на 45°. Battements retiré до положения passe спереди и сзади, rond de jambe en l'air. Relevé lent на 90°. Grand battements tendu jeté. 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.

### Модуль «Партерная гимнастика. Начальный уровень»

**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;

**Содержание модуля «Партерная гимнастика. Начальный уровень»**

**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***

**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. Усилим верхней ноги толкать нижнюю: 20-30 сек.

**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)

**Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.** 1.Перекат на спине, сцепив руками колени. 2.Лежа на спине, дотронуться пальцами пол за головой

**Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины.** 1.«Книжка». 2.Поднятие нижней части туловища (лежа на полу)

**Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.** 1.Мост (по VI с прямыми коленями).

**Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.** 1.Выпад (вправо – влево). 2.Выпад со скрещенными ногами, держась за опору (в сторону)

**Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.** 1.Стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на весу.

**Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.** 1.Шпагаты: одна нога на скамейке

**Упражнения на исправление осанки.** 1.«Ласточка». 2.«Колобок». 3.«Кошечка». 4.«Колечко». 5.«Коробочка»

**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

**Элементы акробатики.** 1.Перекат 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.

##### **Задачи:**

###### **обучающие**

- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями модуля
- формировать музыкально-ритмическую координацию движений.

###### **развивающие:**

- развить навыки координации движений в различных видах шагов и бега, в упражнениях на полу, в экзерсисе у станка и на середине зала, а также музыкально-ритмическую координацию движения;
- развить двигательные функции при помощи вспомогательных физических упражнений (parterre) и в экзерсисах;
- развивать творческие способности детей, активизацию воображения и расширение кругозора.

###### **воспитательные:**

- развить глубокий, устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- развить чувство личной ответственности за результаты своей деятельности;

##### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- элементы украинского танца

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- исполнять вращения
- выполнять Contraction, release, high release

## Содержание модуля «Эстрадный танец»

### 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. Прыжкис 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 360о

#### *Теория*

Техника вращения. Понятие ось.

#### *Практика*

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

### 5. Экзерсис на середине зала

#### *Теория*

Построение экзерсиса на середине.

#### *Практика*

Plié 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*

Построение экзерсиса на середине.

#### *Практика*

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций на середине зала

### 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.

#### **Задачи:**

- Освоение понятий и терминов классического танца.
- Освоение правил исполнения и техники исполнения движений экзерсиса одной рукой за палку;
- Усвоение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки;
- Развитие навыков координации движения.
- Развитие мышечной памяти
- Развитие музыкального слуха
- Контроль своего собственного исполнения.
- Развитие техники исполнения в более быстром темпе;
- Развитие волевых качеств

#### **Обучающиеся должны знать:**

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

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- точно и правильно выполнять основные движения классического тренажа одной рукой за палку;
- точно соблюдать направление ног (вперед – enavant, в сторону – encote, назад – enarriere);
- воспринимать задания и замечания педагога;
- ориентироваться в пространстве класса;
- дифференцировать работу различных мышечных групп;
- выполнять упражнения в выворотном положении ног;
- выполнять упражнения четко под музыку, уметь различать музыкальные размеры и просчитывать их.
- правильно исполнять Preparationé. на музыкальное вступление перед началом движения.
- правильно исполнять Temps sauté

## Содержание модуля «Основы классического танца: одной рукой за палку»

### 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-plié с Relevé, battements tendu, battements tendu jeté, 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-plié, relevé, grand plié, battements tendu, battements tendu jeté, battements frappés, battements fondu, rond de jambe en l'air, relevé lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jeté. Правила исполнения изучаемых движений.

#### *Практика*

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

### 4. Положение рук allongée, arrondi

#### *Теория*

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

#### *Практика*

Проучивание **allongée, arrondi**.

### 5. Temps sauté по I, II, V позициям.

#### *Теория*

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

#### *Практика*

Проучивание Temps sauté 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.

**Содержание модуля «Партерная гимнастика. Базовый уровень»**

**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***

**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.

**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)

**Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.** 1. Стоя «Замок»; 2. Стоя «Замок» сзади внизу, наклон корпуса вниз, руки поднять вверх

**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.

**Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.** 1. Мост на локтях. 2. Складка с опорной на стойке. Стоя спиной к станку, ухватиться (руками за нижнюю палку, ноги – упор в стенку, наклон удерживать 10 сек.

**Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.** 1.Ползунчик с опорой на скамейку

**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.

**Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.** 1.Grands battements jetes у станка по всем направлениям

**Упражнения на исправление осанки.** 1.Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком)

**Прыжки.** 1.Перескоки с ноги на ногу с продвижением. 2.Прыжок в Шпагат

**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.

##### **Задачи:**

###### **обучающие:**

- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями модуля
- научить базовым знаниям в хореографическом искусстве

###### **развивающие:**

- развить умение двигаться в характер афро-джаз танца
- развить умение двигаться в различных уровнях

###### **воспитательные:**

- развить глубокий, устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- развить чувство личной ответственности за результаты своей деятельности;

##### **Обучающийся должен знать:**

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

##### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- двигаться в различных уровнях
- двигаться в стиле афро-джаз танца

#### **Содержание модуля «Знакомство с афро-джаз танцем»**

##### **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 «Веревочка», 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 исполняются 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 руках и колене. «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); з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, 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 её 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.

### **Задачи:**

- Освоение понятий и терминов классического танца.

- Освоение правил исполнения и техники исполнения новых связующих движений экзерсиса в комбинациях;
- Усвоение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки и темпа;
- Развитие координации при исполнении учебных комбинаций движений;
- Развитие зрительной памяти при запоминании комбинаций.
- Освоение исполнения упражнений из-за такта.
- Контроль своего собственного исполнения, и координирование движений под музыкальное сопровождение;
- Развитие волевых качеств.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений.
- оперировать сформированными профессиональными понятиями.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- правильно и качественно исполнять комбинаций движений экзерсиса у станка;
- согласовывать одновременно работу самых разнообразных групп мышц, участвующих в движениях классического танца;
- координировать движения в сложных учебных комбинациях;
- правильно исполнять прыжки Temps sauté и Pas echappé;
- распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога, собственной работой, музыкальным сопровождением;
- быстро запоминать комбинаций движений экзерсиса у станка;
- выразительно и эмоционально исполнять комбинации.

### **Содержание модуля «Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка»**

#### **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, degage, pour le pied, piqué, balansoiré, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe.*

##### ***Практика***

Комбинация *plié -Relevé - Grand plié.* Комбинация *Battements tendu c degage* и *pas de terre, pour le pied, demi-plié.* Комбинация *Battements tendu jeté c balansoiré, piqué.* Комбинация *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *plie* (обводка) и с третьим *port de bras.* Комбинация *Battements fondu c Demi rond et rond* на  $45^\circ$ . Комбинация *Battements frappés c Petit battements sur-le-cou-de-pied.* Комбинация - *Rond de jambe en l'air c Preparationé Petit temps releve.* Комбинация *Battements developpe c Demi rond et rond* на  $90^\circ$ . 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 echarré на вторую позицию.**

##### ***Теория***

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

##### ***Практика***

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

#### **6. 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;

#### **Содержание модуля «Секреты гибкости»**

##### **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***

**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. То же в левую сторону

**Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.** Вытянуть руки над головой, соединив руки вместе. Потянуться вверх (8 – 10 сек).

**Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.** Перекаты на спине в положении скрестив ноги

**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.

**Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.** Мост на локтях с выпрямлением 1-й ноги

**Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.** Ползунчик с опорой на скамейку

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

**Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.** Равновесие с захватом голени в сторону, вперед, назад (с опорой)

**Упражнения на исправление осанки.** Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком)

**Прыжки.** Прыжок в шпагат, нога сзади согнуть в колене

**Элементы акробатики.** Стойка на руках.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

##### ***Практика***

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

#### **7 год обучения**

##### **Содержание модуля «Модерн – джаз танец»**

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

##### **Задачи:**

###### ***обучающие***

- содействовать обучению основам танца и сценического искусства. Формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.
- помочь выразить в движении личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные музыкально-двигательные образы.
- усвоить основные понятия модерн-танца

###### ***развивающие***

- развить умение свободно двигать телом, импровизировать
- развить умение танцевать элементы белорусского танца

###### ***воспитательные***

- воспитывать чувства коллективизма, ответственности и толерантности.
- развить способности эмоционально-волевой сферы обучающихся, связанные со спецификой изучаемого предмета, таких как трудолюбие, усидчивость.

##### **Обучающийся должен знать:**

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

- историю развития модерн-джаз танца
- особенности белорусского танца.

**Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- двигаться в партере
- исполнять Sissonneouverte.

## Содержание модуля «Модерн – джаз танец»

### 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). Усложнение упражнений в партере (ось тела и центр тела, X, дуга, параллельная позиция, fours position). Базовые движения на полу на одном месте: поворот от руки или от ноги (чувствовать связь частей тела), открытая и закрытая позиция (движение внутрь и наружу, менять положение через положение X), движение внутрь и баланс на боку, переход через колени и уход в пол, движение со спины на живот, рука проходит под телом, свинги на полу (на спине, на боку). Базовые движения на полу со сменой уровня: выход в вертикальное положение, используя импульс и вес тела, комбинация на полу (в партере), включающая основные элементы. По мере совершенствования техники добавляются новые движения, увеличивается темп и амплитуда движения (направо и налево).

#### **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 упражнения. 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,

battments tendu, rond-de-jambe, adajio) 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 равновесие 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 прыжки 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.

#### **Задачи:**

- Освоение понятий и терминов классического танца.
- Освоение правил исполнения и техники исполнения движений экзерсиса на середине зала;
- Сознательного самоконтроля танцевальной техники;
- Развитие устойчивости в экзерсисе на середине зала;
- Координации движений и музыкального слуха.
- Отработка техники правильного исполнения комбинаций движений экзерсиса у станка и на середине зала;
- Развитие выносливости, силы;
- Развитие волевых качеств;

- Развитие ощущений пространства, позы, ракурса;
- Развитие музыкальности исполнения.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений.
- оперировать сформированными профессиональными понятиями;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- точно и правильно выполнять основные движения классического экзерсиса на середине зала;
- чувствовать ракурсы и позы на середине зала;
- сохранять устойчивость при исполнении движений на середине зала;
- выразительно и эмоционально исполнять движения, комбинации;
- распределять и переключать своё внимание между замечаниями педагога, собственной работой, музыкальным сопровождением.
- координации движений с разнообразными ритмическими рисунками и различными темпами музыкального сопровождения.
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук.

### **Содержание модуля «Основы классического танца: экзерсис на середине зала»**

#### **1. Вводное занятие**

##### ***Теория***

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Ракурсы *croisé et effacé* на середине зала.**

##### ***Теория***

Термин классического танца *croisé et effacé*, перевод и его значение. Правила исполнения ракурсов *croisé et effacé* на середине зала.

##### ***Практика***

Освоение четких положений в пространстве ракурсов *croisé et effacé*.

#### **3. Экзерсис на середине зала**

##### ***Теория***

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения *demi-plié, relevé, grand plié, battements tendu, battements tendu jeté, battements frappés, battements fondu, rond de jambe en l'air, relevé lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jeté, passe par terre, degage, pour le pied, piqué, balansoiré, 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: *plié -Relevé - Grand plié. Battements tendu c degage и passe par terre, pour le pied, demi-plié. Battements tendu jeté c balansoiré, piqué. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка) и с третьим port de bras. Battements fondu c Demi rond et rond на 45°. Battements frappés c Petit battements sur-le-cou-de-pied. Rond de jambe en l'air c Preparationé Petit temps releve. Battements developpe c Demi rond et rond на 90°. Grand battements tendu jeté c pointe*.

#### **4. Большие позы *croisé et effacé* на середине зала**

##### ***Теория***

Освоение понятия большой позы. Правила исполнения. Закрепление терминов классического танца *croisé et effacé*.

##### ***Практика***

Проучивание, Большие позы *croisé et effacé*. 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 «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

### **Содержание модуля «Акробатика»**

#### **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**

**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.

**Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.** Притянуть локоть к противоположному плечу – удерживать 10 сек.

**Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.** Перекаты на спине с задержкой колен у головы справа и слева.

**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.

**Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.** Спиной к станку, ноги во II поз. Прогнуться назад не сгибая ног, руками держась за станок.

**Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.** В положении лежа у стены, ноги разводить ведя пятки по стене до уровня пола.

**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.

**Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.** Равновесие с захватом голени (без опоры)

**Упражнения на исправление осанки.** Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочик с песком)

**Прыжки.** Перекидной

**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**

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

## **8 год обучения**

### **Модуль «Танцуем hip-hop»**

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

### **Задачи:**

#### **обучающие**

- научить базовым знаниям в хореографическом искусстве.
- обучить основным танцевальным навыкам различных направлений современного танца.

- научить сохранению и укреплению здоровья, развитию физических качеств и двигательных способностей.

#### ***развивающие***

- развивать у обучающихся художественно-творческие способности, инициативу самостоятельность при составлении несложных танцевальных комбинаций, инсценировании, сочинение танцев, вариантов игр и упражнений.
- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку, пластичность, общую культуру движений

#### ***воспитательные***

- воспитывать личностные и волевые качества.
- воспитывать качества личности: умение взаимодействовать со взрослыми, сверстниками, проявлять взаимопомощь, вносить вклад в общий успех.

#### **Обучающийся должен знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- понятия контемпорари джаз-танца

#### **Обучающийся должен уметь:**

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- двигаться в стиле hip-hop
- исполнять моталочку.

### **Содержание модуля «Танцуем hip-hop»**

#### **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. Стилль, 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 X, 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 Александра (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 её 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.

### **Задачи:**

- Освоение понятий и терминов классического танца.
- Освоение правил исполнения и техники исполнения прыжков;
- Изучение прыжковых комбинаций;
- Закрепление навыков самоконтроля танцевальной техники;
- Развитие свободного владения корпусом, движениями головы, рук во время исполнения прыжков;
- Отработка техники правильного исполнения комбинаций движений экзерсиса у станка и на середине зала;
- Развитие выносливости, силы.

**Обучающиеся должны знать:**

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений.
- оперировать сформированными профессиональными понятиями;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- владеть техникой исполнения прыжков и вращений;
- точно и правильно выполнять основные движения классического экзерсиса на середине зала и у станка;
- чувствовать ракурсы и позы на середине зала и у станка;
- выразительно и эмоционально исполнять движения, комбинации;
- распределять и переключать своё внимание между замечаниями педагога, собственной работой, музыкальным сопровождением.
- координации движений с разнообразными ритмическими рисунками и различными темпами музыкального сопровождения.
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук.

### **Содержание модуля «Основы классического танца: Allegro. Комбинации прыжков»**

#### **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-plié, relevé, grand plié, battements tendu, battements tendu jeté, battements frappés, battements fondu, rond de jambe en l'air, relevé lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jeté, passe par terre, degage, pour le pied, piqué, balansoiré, 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. plié -Relevé - Grand plié. Battements tendu с degage и passe par terre, pour le pied, demi-plié. Battements tendu jeté с balansoiré, piqué. 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 frappés с Petit battements sur-le-cou-de-pied. Rond de jambe en l'air с Preparationé Petit temps releve. Battements developpe с Demi rond et rond на 90°. Grand battements tendu jeté с pointe.

#### **3. Экзерсис на середине зала**

##### ***Теория***

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения demi-plié, relevé, grand plié, battements tendu, battements tendu jeté, battements frappés, battements fondu, rond de jambe en l'air, relevé lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jeté, passe par terre, degage, pour le pied, piqué, balansoiré, 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 croisé et effacé. Temps lie par terre. plié -Relevé - Grand plié. Battements tendu с degage и passe

par terre, pour le pied, demi-plié. Battements tendu jeté c balanoiré, piqué. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка) и с третьим port de bras. Battements fondu c Demi rond et rond на 45°. Battements frappés c Petit battements sur-le-cou-de-pied. Rond de jambe en l'air c Preparationé Petit temps releve. Battements developpe c Demi rond et rond на 90°. Grand battements tendu jeté c 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 levé sauté, pas echappé, changement de pied, pas assembles, sissone simple, pas jete, pas glissade, sissone ouverte в сторону, sissone fermé в сторону). Правила исполнения изучаемых движений.

##### **Практика**

Проучивание прыжков temps levé sauté, pas echappé, changement de pied, pas assembles, sissone simple, pas jete, pas glissade, sissone ouverte в сторону, sissone fermé 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.

## Содержание модуля «Упражнения повышенной трудности»

### 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*

**Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.** Вытягивание на перекладине. Удерживать напряжение 5-10 сек.

**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.

**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.

**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.

**Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.** Мост из положения стоя на локти с поднятием ноги.

**Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.** Махи ногой во все стороны, описывая круг (перед собой, в стороне, сзади).

**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.

**Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.** Равновесие с подъемом на полупальцы в комбинации с поворотами (без опоры)

**Упражнения на исправление осанки.** Ходьба по прямой с удержанием тяжести на голове (мешочек с песком)

**Прыжки.** Прыжок в «кольцо».

**Элементы акробатики.** Стойка на руках толчком.

### 6. Контрольно-проверочные мероприятия

#### *Практика*

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

#### 4. Планируемые результаты

Программа «Школы хореографического искусства» предполагает достижение обучающимися следующих знаний и умений согласно учебно-тематическим планам с учетом возрастных особенностей:

***Обучающиеся должны знать:***

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- характер танца, особенности стиля исполнения;
- особенности влияния костюма и музыки на танцевальное искусство;
- творчество выдающихся балетмейстеров, исполнителей;
- основные музыкально-теоретические понятия.

***Обучающиеся должны уметь:***

- точно и правильно выполнять движение;
- оперировать профессиональными понятиями;
- анализировать исполнение свое и партнера;
- передавать характер танца в движении;
- анализировать хореографические постановки, балетные спектакли;
- запоминать задание педагога;
- представлять структуру учебной комбинации;
- работать в ансамбле;
- сочинять хореографические композиции на определенном музыкальном материале.

## 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	<b>3-7 год обучения</b> 252 часа в год <b>8 год обучения</b> 288 часов в год
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Периодичность занятий	5 часов в неделю, 2 дня в неделю.	6 часов в неделю, 2 дня в неделю.	<b>3-7 год обучения:</b> 7 часов в неделю 2 дня в неделю, <b>8 год обучения</b> 8 часов в неделю 3 дня в неделю
Промежуточная аттестация	19 декабря – 30 декабря 2022 года 15 мая – 31 мая 2023 года		
Объем и срок освоения программы	1944 часа, 8 лет обучения		
Режим занятий	В соответствии с расписанием		
Каникулы зимние	31.12.2022 – 08.01.2023		
Каникулы летние	01.06.2023 – 31.08.2023		

## 2. Условия реализации программы

*Для успешной реализации программы необходимы:*

**Материально-техническое обеспечение:**

- Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
- Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
- Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
- специальное оснащение: станки, зеркала, маты, паркет.
- музыкальные инструменты: фортепиано, баян.
- аудио-видео средства: музыкальные центры, телевизоры, видеоманитофоны.
- форма для занятий: балетная обувь (мягкая, жесткая), обувь для народного – сценического танца, сценические костюмы (для концертного исполнения балетмейстерских постановок);

## 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).

**Формы промежуточной аттестации:** педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

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.

## 4. Оценочные материалы

Учащийся 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 материалы, используемые для работы:*

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

## III. Список литературы

### 1. Основная литература

1. Алянский Ю. Азбука театра. - Л., 1990.
2. Аникин В. Русский фольклор. - М., 1987.
3. Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – Л., 1984.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л. – М., 1983.
5. Балачин Д., Мэйсон Ф. 101 рассказ о большом балете / Пер. с англ. У. Сапциной. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000.
6. Балачин Д., Мэйсон Ф. Сто один рассказ о большом балете. - М., 2000.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: РЕСПЕКС, ЛЮКСЛ, 1996.
8. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М., 1977.
9. 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
10. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А. Основы характерного танца. – М.-Л., 1939
11. Браудо Е. Всеобщая история музыки. - СПб. 1990.
12. Ваганова А. Основы классического танца. - СПб., 1996.
13. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
14. Ванслов В. Статьи о балете. - М., 1980.
15. Ванслов В. Эстетика романтизма. - М., 1966.
16. Великович Э. Здесь танцуют. - М., 1974.
17. Власенко Г.Я. Русский танец Поволжья: Учебное пособие. Самара: Кн. из-во, 1996. - 132с.
18. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья Самара: "Самарский университет", 1996. - 193с.
19. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. – Самара, 1992
20. Головкина С. Уроки классического танца в старших классах. – М., 1989.
21. Дневник Вацлава Нижинского .Воспоминания о Нижинском / (Пер. с фр. М. Вивьен и С. Орлова; М.: Артист. Режиссер. Театр, 1995.
22. Друскин И. О западноевропейской музыке XX века. - М.,1973.
23. Дягилев и с Дягилевым. М.: АРТ СТД РФ, 1994
24. Зацепина и др. Народно-сценический танец. – М.,1981
25. Из фольклора Поволжья / Сост. Т.А. Золотова. М.: Сов. Россия, 1990. - 80 с. - (Б-чка "В помощь худож. Самодеятельности" № 20). Москва
26. Карп П. Младшая муза. - М., 1986.
27. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., 1981

28. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. М.: Изд-во Московского государственного института культуры. 1994. - 320 с., ил. Москва МГИК, 1994
29. Климов А.А. Русский народный танец. Учебное пособие М.: МГУК, 1996
30. Колесникова И. А., Горчакова - Сибирская М. П. Педагогическое проектирование. М., АCADEMIA. 2005.
31. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М.,1973.
32. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (1-8 классы). – Л., 1972.
33. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 1986.
34. Красовская В. Западноевропейский балетный театр. От истоков до середины XVIII в. - Л., 1979.
35. Красовская В. Русский балетный театр второй половины XIX в. - Л., 1963.
36. Красовская В.М. История русского балета. - Л., 1978.
37. Кузьмин А.И. У истоков русского театра. - М., 1984.
38. Курт Питер. Айседора. Неистовый танец жизни. (Пер. с англ. С. Лосев)
39. Кшесинская Матильда. Воспоминания. М.: Артист. Режиссер. Театр, 1992.
40. Лиёпа М.Э. Вчера и сегодня в балете. М.: Молодая гвардия, 1982.
41. Лифарь С. Сергей Лифарь. К.: "Муза" Лтд, 1994. М.: Эксмо, 2002.
42. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца Л., "Искусство", 1939. - 187с. Москва Ленинград
43. Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУП, 1999. - 272 с. Санкт-Петербург СПбГУП, 1999
44. Мирный В.И. Композиция и постановка танца: Курс лекций. Самара: Изд-во СГАКИ, 2001 Самара СГАКИ, 2001
45. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара: Изд-во СГАКИ, 2003. - 81 с. Самара СГАКИ, 2003
46. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1951.
47. Никитин В.С. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
48. Никитин В.С. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001.
49. Педагогика. Учебник для студентов педагогических учебных заведений под редакцией П. И. Пидкасистого. М., Педагогическое общество России. 2006;
50. Розенпуд А. Музыкальный театр в России от истоков до Глинки. - Л.,1959.
51. Сарычев С. В., Логвинов И. Н. Педагогическая психология. М. – СПб. «Питер», 2006.;
52. Слонимский Ю. Балетные строки Пушкина. - Л., 1974.
53. Слонимский Ю. Дидло. Вехи творческой биографии. - М., 1958.
54. Смирнов Е.А. Северная кадрили. – Петрозаводск, 1977
55. Тагиров Гай Татарские танцы. Казань, Татарское кн. изд-во,1984. - 256 с., ил. Казань
56. Танцы народов Севера / Сост. М.Я. Жорницкая. М.: Сов. Россия, 1988. - 128 с.: ил., ноты. - (Б-чка "В помощь худож. Самодеятельности" № 15). Москва
57. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – М., 1981.
58. 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
59. Татарские танцы.
60. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
61. Ткаченко Тамара Народный танец. М.: Гос изд-во Искусство. 1954. Москва
62. Успенский В. Б., Чернявская А. П. Введение в психолого- педагогическую деятельность. М. – «Владос-пресс».2004.
63. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. – М., 1996
64. Эльяш Н. Авдотья Истомина. - Л., 1971.
65. Эльяш Н. Образы танца. - М., 1970.

## 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. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"