

**Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования администрации муниципального района  
«Ивнянский район» Белгородской области**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования «Дом детского творчества»  
Ивнянского района Белгородской области**

**Рассмотрена**  
на заседании  
педагогического совета  
от 29» августа 2022года  
протокол № 1

**Утверждена**  
приказом МАУ ДО «Дом детского  
творчества» исполняющего  
обязанности директора  
№ 83 от «30» августа 2022 года



Н.А. Реутова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Мир танца»**

**(художественная направленность)**

Срок реализации: 4 года обучения

Возраст: 7-17 лет

**Автор:** Долгинцева О.А.  
педагог дополнительного образования

Ивня, 2022 г.

**Программа:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца»

Направленность: Художественная

Уровень - базовый

Автор программы: Долгинцева А.А.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУ ДО «Дом детского творчества» Ивнянского района Белгородской области от «29» августа 2022 г. протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Реутова Н.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУ ДО «Дом детского творчества» Ивнянского района Белгородской области

от «29» августа 2022 г. протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Реутова Н.А.

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

- 1. Пояснительная записка программы**
- 2. Учебный план программы**
- 3. Содержание изучаемого курса**
  - «Стартовый» уровень сложности:
    - учебный план 1 года обучения
    - содержание изучаемого 1 года обучения
  - «Базовый» уровень сложности:
    - учебный план 2 года обучения
    - содержание изучаемого 2 года обучения
    - учебный план 3 года обучения
    - содержание изучаемого 3 года обучения
  - «Продвинутый» уровень сложности:
    - учебный план 4 года обучения
    - содержание изучаемого 4 года обучения
- 4. Методическое обеспечение программы**
- 5. Список литературы**
- 6. Календарный учебный график**
- 7. Приложения**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса хореографической коллектива «Калинка», предназначена для обучения детей младшего школьного возрастов базовым основам хореографии. Программа разработана в соответствии с требованиями к содержанию и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ, ориентирована на развитие творческого потенциала детей младшего школьного возрастов.

*Художественная направленность* общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир танца» определяет специфику ее содержания и классификационных характеристик: по содержанию программа является многопрофильной, по цели обучения - развивающей хореографические способности, по уровню освоения - общеразвивающей, по типу программы - модифицированной, по уровню реализации предназначена для детей младшего школьного возрастов, по сроку реализации рассчитана на 4 года.

Программа направлена на формирование и развитие у детей комплекса знаний и умений по основам детского и классического танцев, развивает хореографические и творческие способности, способствует приобщению к хореографическому искусству как части мировой художественной культуры, способствует обогащению слушательского и исполнительского мастерства и подготовке к сценической деятельности.

Программа востребована в доме детского творчества, об этом свидетельствует большое количество учащихся, желающих заниматься в хореографическом коллективе «Калинка». Ее *актуальность* обусловлена ориентиром на детей начиная с младшего школьного возраста, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» направлена

на самоопределение и адаптацию личности в современном динамическом обществе, обеспечивает комплексную поддержку учащихся в личностном, интеллектуальном, физическом развитии, создавая условия для продвижения детей по индивидуальному образовательному маршруту, в том числе для особых детей - одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья. В основу механизма реализации программы заложены принципы системно-деятельностного подхода, вариативности содержания образовательного маршрута, универсальной доступности посредством дифференциации по уровням сложности.

Для личности, программа обеспечивает возможность реализации художественных потребностей, возрастных потребностей в общении со сверстниками и взрослыми, развитие базовых личностных качеств (первичных этических инстанций, самостоятельности, инициативности, трудолюбия, целеустремленности, мотивации достижений, волевых качеств), творческого потенциала и эмоциональной сферы в целом. Хореографический коллектив представляет собой активную среду взаимодействия для детей, развивая коммуникации, навыки сотрудничества, способствуя позитивной социализации. Одним из воспитательных средств является выступление детей перед зрителями. В свою очередь, с точки зрения интеллектуального развития, хореография положительно сказывается на улучшение образного и пространственного мышления, двигательной памяти, воображения, концентрации, внимания. Занятия танцами способствуют физическому развитию детей, улучшая общее состояние организма, укрепляя активно формирующийся в данном возрасте опорно-двигательный аппарат, закрепляя физиологическую конфигурацию позвоночника, развивая координацию движений. Хореография - активизируют все психофизиологические процессы организма ребенка

***Педагогическая целесообразность программы*** состоит в том, что в процессе её реализации каждый ребенок приобщается к танцевально-музыкальной культуре, учиться слушать, воспринимать, оценивать и любить

музыку, совершенствуясь физически, укрепляя свое здоровье посредством хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус, а также дают возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, тем самым открывая более широкие перспективы для самоопределения и самореализации. Долгосрочность программы позволяет решать вопросы до профессиональной подготовки.

Разноуровневый подход к структуре программы позволяет детям получить не только базовые, но и углублённые знания по теории и практике в хореографическом искусстве, а педагогу проводить возрастную и тематическую дифференциацию внутри базового уровня программы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к программам нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

**Новизна программы** состоит в том, что она включает в себя различные тематические блоки, такие как классическая, народная, современной хореографии, партерная гимнастика, и применения современных. С точки зрения педагогических технологий новизна и специфичность программы заключается в использовании методик и технологических приемов, учитывающих особенности физического развития детей данного возраста, а также методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств в рамках современных тенденций развития детского танца.

Программа является модифицированной, в ее основу легла дополнительная общеразвивающая программа «Азбука танца» (А.В. Чеботарева, Н.Е. Королева) .

В содержании программы нашли свое отражение методические разработки эстрадного балета «Экситон» (Е. Бартклайтис), музыкального театра «Браво» (У. Костина), материалы обучающих курсов В. Гиглаури и многих других.

**Цель программы** заключается в развитии творческих способностей и формировании физических, хореографических и музыкальных данных и устойчивой мотивации детей к познанию хореографического искусства.

### **Задачи программы**

#### *Личностные задачи*

- Создать условия для творческого самовыражения ребенка и формирования у него позитивной самооценки
- Приобщить детей к мировым и отечественным достижениям культуры посредством танцевального искусства
- Воспитать патриотические чувства и нравственные категории с помощью художественных танцевальных образов
- Сформировать общую культуру личности для успешной социализации в современном обществе

#### *Метапредметные задачи*

- Способствовать формированию у ребенка потребности в саморазвитии, художественный вкус, чувство ответственности и умение взаимодействовать в коллективе
- Способствовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни, желание быть аккуратным, спортивным, энергичным
- Способствовать выработке устойчивую мотивацию и познавательный интерес к хореографическому искусству

#### *Образовательные (предметные) задачи*

- Сформировать у ребенка базовые хореографические и физические данные
- Научить детей основным хореографическим движениям, пластики,

работы с станком, чувствовать характер музыкального сопровождения, выражения чувств  
с помощью танца

- Познакомить детей с многообразием хореографии
- Развивать художественные и творческие способности детей, используя эффективные педагогические технологии, методы и приёмы
- Развивать воображение, фантазию, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала

#### *Оздоровительные*

- Способствовать сохранению и укреплению собственное здоровье
- Поддержание физической формы - совершенствование выразительности исполнения, развитие силы, выносливости, координации движений.

***Особенность набора детей*** в хореографический коллектив «Калинка» состоит в том, что приходят дети и подростки с разным уровнем подготовки. В коллектив принимаются все желающие - без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных. Основанием приема детей служит медицинская справка о состоянии здоровья, заявление от родителей и желание ребенка.

Содержание программы рассчитано на детей младшего школьного возрастов: от 6-ти до 10-ти лет.

*Для Детей 6-7 лет* прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене деятельности, длительное сохранение статического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не ориентированы, плохо координированы, запас двигательных навыков не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании.

*Для детей 8-10 лет* характерно сравнительно слабое развитие координации движений, ориентировки в пространстве и коллективе,

недостаточное развитие музыкально-ритмического чувства, поэтому в программе отводится большое место ритмическим и коллективно-порядковым упражнениям. Репертуар составлен из простейших детских (народных, эстрадных) танцев, построенных на шагах, подскоке, галопе. Дети 8-10 лет быстро утомляются, недостаточно внимательны и организованы, в связи с этим, в процессе занятия включаются музыкальные и дидактические игры, элементы соревнования.

Программа подразумевает универсальную доступность для детей с любыми видом и типом психофизиологических особенностей на всех уровнях. Каждый обучающийся имеет право доступа на любой уровень программы после прохождения процедур оценки изначальных данных для определения степени готовности к освоению содержания и материала конкретного уровня.

***Состав групп*** - одного возраста.

*1 год обучения* - возраст 6-7 лет - 1 класс.

*1 год обучения* - возраст 7-8 лет - 2 класс.

*1 год обучения* - возраст 8-9 лет - 3 класс.

*1 год обучения* - возраст 9-10 лет - 4 класс.

*Количество учащихся* определяется в соответствии с уставом МАУ ДО «Дом детского творчества» и санитарно-гигиеническими требованиями. Оптимальная наполняемость для первого года обучения - 15 детей, для второго и последующего - 7-12 детей.

***Объем и срок освоения.*** Программа «Мир танца» рассчитана на 4 года и дифференцируется на уровни:

- «стартовый» (144 часа) - дети 6-7 лет;
- «базовый» (432 часа) - 7-9 лет;
- «продвинутый» (216 часов) - 9-10 лет.

***Формы занятий:***

- традиционные учебные занятия (работа у станка, на середине зала, в партере, по диагонали);
- практические занятия (репетиции, разучивание новых концертных

номеров);

- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- комбинированные занятия (исполнение экзерсиса и репетиция концертных номеров для ближайшего мероприятия в рамках одного занятия);
- концерты (выступления готовятся по плану, но могут быть и незапланированными);
- контрольные (открытые) и итоговые занятия (согласно данной программе).

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных моментов всей группой, мастер-классы);
- групповая (занятия с отдельными участниками по подготовке нового концертного номера, творческая мастерская);
- индивидуально-групповая (репетиция номеров малых форм,);
- в парах (работа с дуэтами, солистами);
- индивидуальная (наставническое сопровождение ребенка с учетом специфики содержательного-тематического материала)
- ансамблевая (всесторонняя деятельность ансамбля: от репетиций - до поездок на выступления, конкурсы).

#### ***Основные методы обучения и воспитания***

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой;

***Режим занятий.*** В группах 1-ого года обучения учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В группах 2-ого, 3-ого и 4-ого годов обучения учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41) продолжительность занятий детей в хореографическом коллективе «Калинка» составляет 2 по 40 мин с перерывом 10 минут .

### ***Общие планируемые результаты.***

#### *Личностные результаты программы*

- чувство собственного достоинства, гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;
- уважительное отношение к культуре и искусству народов России и мира;
- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и личности;
- сформированность эстетических и нравственных чувств, художественнотворческого мышления;
- формирование выраженной потребности в общении с искусством и природой, а также в самостоятельной практической творческой деятельности;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы.

#### *Предметные результаты программы*

- владение базовыми хореографическими элементами;
- знание основных элементов детской хореографии и классического танца;
- эстетическая оценка явлений природы, событий окружающего мира;
- смогут двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;
- научатся начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, исполнять танцевальные элементы, сохраняя при этом правильную осанку;
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с

носка, притопы, танцевальный бег, подскоки);

- смогут различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.).

#### *Метапредметные результаты*

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов;
- ознакомятся с позициями ног и положением рук;
- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных художественнотворческих задач;
- умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность, умение организовать место занятий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов.

#### ***Система отслеживания и оценивания результативности***

##### ***реализации***

Дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы базируется на методах психолого-педагогической диагностики, анализе продуктов деятельности, диагностических срезах. Педагог методами наблюдения, предметных проб оценивает хореографические способности детей. С помощью бесед выявляются интересы и потребности обучающихся. Диагностика динамики развития хореографических и физических данных детей младшего школьного возраста проводится методом предметных проб и анализа продуктов деятельности.

Образовательная деятельность в хореографическом коллективе предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие их творческой активности, а также разнообразных личностных качеств, формированию компетенций (см. методическое обеспечение программы).

***Формы аттестации.*** В качестве основных форм аттестации

подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выступают:

1. Контрольное (открытое) занятия в конце 1,2 и 3ого годов обучения (май) с приглашением родители детей;
2. Итоговое (открытое) занятие, в конце 4ого года обучения (май) с приглашением администрации учреждения и родителей обучающихся.
3. Отчётный концерт с участием всех обучающихся хореографического коллектива «Калинка»;
4. Концертные выступления на праздничных мероприятиях ;
5. Участие в хореографических фестивалях и конкурсах .

***Условия реализации программы.***

***Общие организационные моменты:*** Каждую четверть с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города. В начале учебного года проводятся родительские собрания, где педагог кратко рассказывает о целях и задачах предстоящего года обучения, творческих планах, знакомит родителей с изменениями в работе коллектива, если они произошли, отвечает на вопросы. Далее родительские собрания проводятся по мере необходимости, но не менее 2-х раз в год.

***Материально-техническое обеспечение*** образовательной организации должно способствовать к достижению обучающимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой. Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации образовательной программы в образовательной организации необходимы:

- просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковриков, утяжелителей для силовых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- костюмы;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.
- диагностический инструментарий, соответствующий возрастному принципу педагогики и году обучения;
- наличие музыкального центра, компьютера;
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- тренировочная форма :

***Информационное обеспечение.*** У хореографического коллектива «Фламинго» есть собственный интернет сайт ([flamingodance.ru](http://flamingodance.ru)) и группа в социальной сети «Вконтакте», где выкладывается методический и дидактический материал, видеоматериалы с учебной деятельностью и информации об образовательной программе.

***Кадровое обеспечение.*** Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования первой квалификационной категории и стажем работы с детьми школьного возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УРОВНИ <i>ПЕДМЕТЫ</i>	СТАРТОВЫЙ I год обучения (6 лет)			БАЗОВЫЙ						ПРОДВИНУТЫЙ IV год обучения (8-9 лет)		
				II год обучения (6-7 лет)			III год обучения (7-8 лет)					
	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
Развитие данных	22	83	105	23,5	86,5	110	10	65	75	-	36	36
Ритмика	5	30	35	2,5	15	17,5	-	-	-	-	-	-
Классический танец	-	-	-	2,5	14	16,5	21	48	69	19,5	88,5	108
Танц-класс	-	4	4	16	56	72	16	56	72	12	60	72
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>			<b>216</b>			<b>216</b>			<b>216</b>		

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

№	Уровни Разделы	Стартовая	Базовая			Продвинутая
		<i>I год обучения</i>	<i>II год обучения</i>	<i>III год обучения</i>	<i>IV год обучения</i>	
1.	Введение в программу	4	4	4	4	
2.	Азбука музыкального движения	35	17,5	-	-	
3.	Дыхательная гимнастика	8	6	4	2	
4.	Развитие гибкости и пластичности	14	14	10	4	
5.	Развитие силы рук и кистей	5	6	4	2	
6.	Развитие силы ног и стопы	10	10	6	4	
7.	Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	12	12	8	4	
8.	Развитие танцевального баллона	12	12	8	10	
9.	Развитие выворотности	10	12	8	8	
10.	Развитие танцевального шага	10	10	8	8	
11.	Кроссы	10	12	8	4	
12.	Вращения	8	10	8	10	
13.	Основы классического танца	-	16,5	6	4	
14.	Экзерсис классического танца у станка	-	-	50	58	
15.	Экзерсис классического танца на середине зала	-	-	10	20	
16.	Основы актерского мастерства и импровизация	-	30	22	22	
17.	Основы акробатики	-	12	20	10	
18.	Репетиционно-постановочная работа	-	18	18	24	

19.	Концертная деятельность	-	6	6	10
20.	Досуговые мероприятия коллектива	4	6	6	6
21.	Контрольное (открытое) занятие	2	2	2	-
22.	Итоговое (открытое) занятие	-	-	-	2
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## «СТАРТОВЫЙ» УРОВЕНЬ

*Длительность обучения* - 1 год, количество часов за год - 144 ч.

*Возраст детей* - 6-7 лет.

*Содержание обучения.* На данном уровне образования реализуется программа общего хореографического развития. Основные предметы - «Развитие данных» - 105 ч., «Ритмика» - 35 ч.

*Основные разделы программы:* «Азбука музыкального движения», «Развитие гибкости и пластичности», «Развитие силы спины и мышц брюшного пресса», «Развитие танцевального баллона».

*Вариативная часть* учебной нагрузки реализуется в рамках занятий, направленных на развитие физических данных и хореографических умений.

*Основные задачи:* мотивирование детей на освоение базовых понятий хореографии, развитие физических качеств, координации движения и образного мышления детей через игровые и музыкально-танцевальные задания.

Используемые методы и приемы обучения: здоровьесберегающие технологии, стретчинг, методы и приемы дыхательной гимнастики, стимулирование личностной активности детей.

В программе «Мир танца» на стартовом уровне хореографическая лексика сопровождается музыкальным сопровождением посредством звукоусиливающей аппаратуры и музыкального контента на носителях (USB, CD).

### *Планируемые результаты.*

*Личностное развитие:*

- мотивация к посещению занятий образовательной программе;
- познавательный интерес к занятиям детской хореографией;
- качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность,

дружелюбие).

### *Метапредметные умения*

- умение принимать учебную задачу под руководством педагога;
- умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;
- умение соотносить свои действия с действиями партнера при выполнении коллективного хореографического движения;
- умение вербально выразить свое отношение к танцевальной композиции.

### *Предметные знания и умения*

- знание базовых специальных упражнений на середине и в раГеге;
- знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса;
- знание основных упражнений партерной гимнастики;
- знание правил правильного дыхания, здорового образа жизни, основных норм гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правил бесконфликтного поведения;
- умение демонстрировать основные базовые упражнения в partere, стоя;
- умение координировать движения с музыкой (повороты вправо, влево, по точкам);
- умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев (круг, линии, шахматный ряд, диагональ) самостоятельно и в коллективе;
- умение соблюдать технику безопасности на занятиях.

**Учебно-тематический план 1-ого года обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	4	3	1	собеседование, стартовое тестирование
2.	Элементы музыкальной грамоты.	12	2	10	практический контроль
3.	Ритмичные упражнения на внимание.	23	3	20	практический контроль
4.	Упражнения на дыхание.	8	2	6	практический контроль
5.	Упражнения для улучшения гибкости шеи.	2	0,5	1,5	Наблюдение
6.	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса	4	0,5	3,5	Наблюдение
7.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	4	1	3	самоконтроль
8.	Упражнения на развитие пластичности.	4	0,5	3,5	самоконтроль
9.	Упражнения на формирование мышц рук и кистей.	5	1	4	практический контроль
10.	Упражнения на формирование стопы.	5	1	4	практический контроль

11.	Упражнения на формирование и укрепление силы ног.	5	1	4	Наблюдение
13.	Упражнения на формирование мышц спины.	6	1	5	Наблюдение
14.	Упражнения на формирование мышц живота.	6	1	5	практический контроль
15.	Упражнения на развитие танцевального баллона.	12	2	10	практический контроль
16.	Упражнения на развитие выворотности стопы.	5	1	4	практический контроль
17.	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	5	1	4	практический контроль
18.	Упражнения на развитие танцевального шага.	10	2	8	Наблюдение
19.	Упражнения по диагонали	10	2	8	Наблюдение
20.	Подготовка к вращению.	8	2	6	Наблюдение
22.	Досуговые мероприятия	4	-	4	самоконтроль
22.	Закрепление пройденного материала.	2	0,5	1,5	практический контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

**РАЗДЕЛ: *Введение в программу (4ч).***

**ТЕМА 1:** Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

**Теория (3ч):** Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

**Практика (1ч):** Игры на знакомство «Снежный ком», «У тебя, у меня», «Ты + Я». Просмотр видеоматериала выступлений хореографического коллектива «Фламинго», фотоальбом коллектива. Разучивание поклона.

**РАЗДЕЛ: *Азбука музыкального движения (35ч).***

**ТЕМА 1:** Элементы музыкальной грамоты.

**Теория (2ч):** Обсуждение и введение в теоретический курс музыкальной грамоты. Общее представление о чувстве ритма. Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.)

**Практика (10ч):** Работа над умением ориентироваться в пространстве:

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;
- в) соблюдение интервалы, строить круг;

- г) соблюдение интервалов во время движения;
- д) определение своего места в зале.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:

- строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками);
- обще развивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания);
- упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки (свободное опускание рук вниз, посегментное расслабление рук на различное количество счётов, упражнения на осанку, стоя спиной к опоре и на середине, имитационные, образные упражнения).

**ТЕМА 2:** Ритмичные упражнения на внимание.

**Теория (3ч):** Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений. Понятия шеренга, колонна, круг.

**Практика (20ч):** Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме, пружинящие шаги, переменные притопы построение в шеренгу и колонну по команде передвижение в сцеплении (цепочка) построение в круг и движение по кругу в различном направлении перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим

## **РАЗДЕЛ: Дыхательная гимнастика (8ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на дыхание.

**Теория (1ч):** «верхнее дыхание», «нижнее дыхание».

**Практика (7ч):** Упражнения в парах на дыхание с подушкой на животе, с ладошкой на животе. Упражнения: «Погаси 10 свечей», «Носик и ротик поучим дышать» для тренировки верхнего и нижнего дыхания. Упражнение «Погудим» для тренировки верхнего дыхания.

### **РАЗДЕЛ: Развитие гибкости и пластичности (14ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения для улучшения гибкости шеи.

**Теория (0,5ч):** Понятие «Исходное положение», «Растяжение мышц».

**Практика (1,5ч):** Разнообразные наклоны и круговые движения головой.

**ТЕМА 2:** Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.

**Теория (0,5ч):** Правильность выполнения упражнений.

**Практика (3,5ч):** Упражнение «Мини-замок»: правая рука с помощью левой руки сильно заводится за голову и тянется вниз; упражнение «Замочек»: соединение кистей рук в «замок» за спиной по диагонали (правая рука - сверху, левая - снизу) и оттягивание рук на максимальное расстояние от спины; то же упражнение, но руки соединяются в «замок» обычным способом и, стоя в положении «складочка» (ноги находятся на ширине плеч), выполнить около 10 наклонов вниз, касаясь руками пола.

**ТЕМА 3:** Упражнения на развитие пластичности.

**Теория (0,5ч):** Понятие «Максимальное растяжение».

**Практика (3,5ч):** Выполнение упражнений, направленных на формирование гибкости. Растяжка: «Шпагат» -

продольный с двух ног, «Шпагат» - поперечный, «Шпагаты» продольные с усилением колена<sup>24</sup>, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

**ТЕМА 4:** Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

**Теория (1ч):** Требования к выполнению упражнений. Положение бедер при выполнении упражнений.

**Практика (3ч):** Упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Корзинка» (лежа на животе, захватить стопы руками и, подняв вверх, зафиксировать) «Большое кольцо» (назад на коленях), «Горка» (прогнувшись назад), упражнение «Кошечка» (выгибание и изгибы позвоночника (волны и изгибы)); приседания с фиксацией прямой спины; «Мини арка» - прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках; «Колечко» - прогибы и изгибы позвоночника.

#### **РАЗДЕЛ: Развитие силы рук и кистей (5ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование мышц рук и кистей.

**Теория (0,5ч):** Понятие: «Руки - крест».

**Практика (4,5ч):** Упражнение parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах.

#### **РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы (10ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование стопы.

**Теория (1ч):** Понятие «флекс». Правильность выполнения упражнений.

**Практика (4ч):** Выполнение упражнений, направленных на формирование<sup>25</sup> стопы. Упражнения: «Зверюшки», «Раскрытая бабочка», «Карандаши маленькие» (parterre сидя), «Горка - перекат» на подъёмах, сидя, скрестив руки.

**ТЕМА 2:** Упражнения на формирование и укрепление силы ног.

**Теория (1ч):** Понятие «вытянутый» подъём. Правильность исполнения упражнений.

**Практика (4ч):** Упражнение «Карандаши большие» (лежа на спине), упражнение «Карандаши боковые» (в parterre лежа на спине), стойка на подъёмах из положения сидя с добавлением ноги наверх.

### **РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса (12ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование мышц спины.

**Теория (1ч):** Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», 1,2 и 6 позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

**Практика (5ч):** Выполнение 1, 2, и 6 позиции ног (на середине зала). Упражнение «Грибок», с опорой на одну руку, поднимание корпуса от пола в положение «крест», с отрыванием ног от пола, поднимание корпуса от пола с руками в положении «крест»; Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса.

**ТЕМА 2:** Упражнения на формирование мышц живота.

**Теория (1ч):** Понятие «Сильный пресс, слабый пресс».

**Практика (5ч):** Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола, стойка на локтях в parterre, стойка на локтях в parterre с добавлением ноги высоко к груди. Упражнение «Велосипедист» для тренировки нижнего пресса живота. Упражнение «Почтальон» (верхний пресс и косые мышцы живота, в parterre из положения «упор лежа»).

## **РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона (12ч).**

26

**ТЕМА 1:** Упражнения на развитие танцевального баллона.

**Теория (2ч):** Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков.

**Практика (10ч):** Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Упражнение «Маленькие и большие мячики», прыжковая комбинация «поджатые ноги».

## **РАЗДЕЛ: Развитие выворотности (10ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

**Теория (1ч):** Понятия: «выворотность», «тазобедренная выворотность», «голеностопная выворотность», «коленная выворотность». Значение развития выворотности для танцора. Требования к выполнению упражнений, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов.

**Практика (4ч):** Выполнение игр-миниатюр, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов: «Буква П» ( развитие тазобедренной выворотности), «Лягушка»: на спине, на животе, на спине с разведением ног, на животе с разведением ног (развитие тазобедренной выворотности), «Бабочка» (развитие тазобедренной и голеностопной выворотности); Упражнение «Часики» в *parterre*, лежа на спине, отведение прямой ноги в сторону, вниз и вверх по кругу медленно, по часовой стрелке и наоборот (развитие тазобедренного сустава и паховых мышц).

**ТЕМА 2:** Упражнения на развитие выворотности стопы.

**Теория (1ч):** Требования к выполнению упражнений.

**Практика (4ч):** «Смешной человек», I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест», работа стоп на кубике в парах, выворотню, по I позиции с подниманием ног, с выведением ноги в сторону.

### **РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага (10ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на развитие танцевального шага.

**Теория (2ч):** Понятия: «станок», «растяжка». Важность растяжек. Виды растяжек.

**Практика (8ч):** Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага: Grand battement jete из положения лежа на спине, медленное опускание, шага Grand battement jete из положения лежа на спине с задержкой ноги рукой у плеча, Grand battement jete на боку, Grand battement jete на боку, Grand battement jete назад на животе.

### **РАЗДЕЛ: Кроссы (10ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения по диагонали.

**Теория (2ч):** Правильность выполнения упражнений.

**Практика (8ч):** Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении: Упражнения: «Телега», «Галоп», «Подскоки» и т.д.

### **РАЗДЕЛ: Вращения (8ч).**

**ТЕМА 1:** Подготовка к вращению.

**Теория (2ч):** Понятия «устойчивость» и «вращение». Правильность выполнения упражнений.

**Практика (6ч):** Упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению <sup>28</sup>(на середине зала).

**РАЗДЕЛ: Досуговые мероприятия (4ч).**

**ТЕМА 1:** Игровая развлекательная программа.

**Практика (4ч):** Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох».

**РАЗДЕЛ: Контрольное (открытое) занятие. (2ч).**

**ТЕМА 1:** Закрепление пройденного материала.

**Теория (0,5ч):** Опрос по основным понятиям.

**Практика (1,5ч):** Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

## «БАЗОВЫЙ» УРОВЕНЬ

*Длительность обучения* - 2 года, количество часов за год - 216 ч, всего 432 часа.

*Возраст детей* - 7-9 лет.

*Содержание обучения.* Основные предметы - «Развитие данных» - 185 ч., «Классический танец» - 85,5 ч., «Танц-класс» - 144 ч. На этом этапе обучения проходит углубленное изучение данных дисциплин, развитие хореографических способностей, творческая самореализация через выступления в танцевальных программах (предмет «Танц-класс»).

*Основные разделы программы:* «Основы актерского мастерства и импровизация», «Экзерсис классического танца у станка», «Репетиционнопостановочная работа», «Основы акробатики», «Развитие гибкости и пластичности», «Основы классического танца».

*Вариативная часть* учебной нагрузки реализуется в рамках занятий, направленных на развитие хореографических способностей (занятия проводятся совместно с педагогом-репетитором).

*Основные задачи:* формирование устойчивой мотивации и интереса к занятиям детским танцем, совершенствование физических данных (гибкость, пластичность, сила, координация движений).

Используемые методы и приемы обучения: стретчинг, здоровьесберегающие технологии, методы и приемы дыхательной гимнастики, приемы развития мышечной структуры, стимулирования личностной активности детей.

В программе «Мир танца» на базовом уровне хореографическая лексика осуществляется музыкальным сопровождением посредством звукоусиливающей аппаратуры и музыкального контента на носителях (USB, CD).

*Планируемые результаты.*

*Личностное развитие:*

- устойчивая мотивация к занятиям хореографией;
- развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие);
- волевая саморегуляция в танцевальной деятельности;
- познавательный интерес к изучению хореографической культуры;
- способность к самоорганизации в учебной, репетиционной и концертной деятельности;
- развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие);

*Метапредметные умения:*

- умение принимать учебную задачу в исполнительской деятельности;
- умение оценивать результаты своей работы по заданному алгоритму;
- умение задавать вопросы по существу исполнительской деятельности;
- умение контролировать свои действия в межличностном взаимодействии, в коллективной танцевальной и концертной деятельности;
- умение оценивать результаты индивидуальной и групповой работы по заданному алгоритму.

*Предметные знания и умения:*

- знание базовой терминологии в области классического танца;
- знание рисунка изучаемых танцев;
- умение воспроизводить полностью рисунок изучаемых танцев;
- умение «держат точку» при повороте, фиксируя взгляд перед собой;
- умение правильно выполнять основные элементы детского танца: полька, галоп, подскоки;
- сформированные музыкально-ритмическая координация, мышечное чувство, осанка, стопа; музыкально-двигательная память;
- сформированные физические качества (сила, выносливость, гибкость) в соответствии с возрастной нормой.

Учебно-тематический план 2-го года обучения<sup>31</sup>

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике	4	2	2	собеседование, стартовое
2.	Музыкально-ритмичные упражнения.	17,5	2,5	15	практический контроль
4.	Упражнения на дыхание.	6	1	5	практический контроль
5.	Упражнения на развитие гибкости	12	2	10	практический контроль
6.	Упражнения на развитие	4	0,5	3,5	Наблюдение
7.	Упражнения на формирование мышц	6	0,5	5,5	Наблюдение
8.	Упражнения на формирование стопы.	5	0,5	4,5	самоконтроль
9.	Упражнения на формирование и	5	0,5	4,5	самоконтроль
10.	Упражнения на формирование мышц	4	1	3	практический контроль
11.	Упражнения на формирование мышц	4	1	3	практический контроль
12.	Упражнения на формирование	4	1	3	самоконтроль
13.	Упражнения на развитие	12	2	10	самоконтроль
14.	Упражнения на развитие	6	1	5	

15.	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	6	1	5	самоконтроль
16.	Упражнения на развитие танцевального шага.	10	2	8	самоконтроль
17.	Силовые и танцевальные упражнения по диагонали.	12	2	10	практический контроль
18.	Подготовка к вращению. Простые упражнения на вращение	10	2	8	практический контроль
19.	Позиция рук и ног классического	16,5	2,5	14	практический контроль
20.	Акробатические элементы.	12	4	8	практический контроль
21.	Развитие внимания, чувства партнёра,	18	5	13	практический контроль
22.	Танцевальная образная импровизация.	12	3	9	практический контроль
23.	Знакомство с хореографической	2	2		самоконтроль
24.	Разучивание основных танцевальных	10	2	8	самоконтроль
25.	Соединение движений в танцевальные	4		4	самоконтроль
26.	Отработка четкости и чистоты	2		2	самоконтроль
27.	Сценическая практика.	4	-	4	самоконтроль
28.	Игровая развлекательная программа.	6	-	6	самоконтроль
29.	Контрольное (открытое) занятие.	2	0,5	1,5	практический контроль
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>41</b>	<b>175</b>	

**РАЗДЕЛ: *Введение в программу (4ч).***

**ТЕМА 1:** Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

**Теория (2ч):** Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

**Практика (2ч):** Поклон. Повторение пройденного материала 1-го года обучения.

**РАЗДЕЛ: *Азбука музыкального движения (17,5ч).***

**ТЕМА 1:** Музыкально-ритмичные упражнения.

**Теория (2,5ч):** Понятия: динамика (силы звука), строение музыкального произведения, метроритм, длительность, ритмичный рисунок.

**Практика (15ч):** Следующий этап - когда ребята усвоят темп простых ритмических рисунков, можно усложнить рисунок, поставив детей в пары.

- хлопать в ладоши друг другу обеими ладошками;
- хлопать в ладоши друг другу только левыми ладошками;
- хлопать в ладоши друг другу только правыми ладошками;
- хлопать в ладоши друг другу то левой, то правой ладошками;
- добавить хлопки по коленям и в ладоши друг другу. и т.д., при этом ритмический рисунок должен постепенно

усложняться.

Более сложный этап: строится на музыкально-ритмических рисунках соединяющих в себе хлопки и притопы одновременно:

- топтать поочерёдно двумя ногами на счёт «1,3»; «1,2,3»; хлопать в ладоши на счёт «1,2,3»; «1,3»;
- хлопать в ладоши на счёт «1,2», по коленям на счёт «3,4»; топтать поочерёдно ногами на счёт «1,2»; 3 раза на счёт «3,4»;
- топтать поочерёдно двумя ногами на счёт «1,2»; хлопать в ладоши 3 раза на счёт «3,4»; топтать поочерёдно двумя ногами на счёт «1,2»; хлопать в ладоши на счёт «3»; и т.д.

### **РАЗДЕЛ: Дыхательная гимнастика (6ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на дыхание.

**Теория (1ч):** Правильное дыхание. Его организация.

**Практика (5ч):** Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения «Ветер уносит шарик», «Шарик лопнул».

### **РАЗДЕЛ: Развитие гибкости и пластичности (16ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на развитие пластичности.

**Теория (0,5ч):** Требования к выполнению упражнений.

**Практика (3,5ч):** Упражнение на полу (parterre) в комбинации «Боковой мостик», перевороты в parterre (контакт с полом).

Упражнение «Змейка» (выполняется в parterre, на ковре стоя на коленях, руки соединить за спиной, наклон

головы с корпусом в стороны и вперед).

**ТЕМА 2:** Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

*Теория (2):* Объяснение правильности исполнения упражнений.

*Практика (10ч):* Выполнение упражнений в парах на развитие гибкости корпуса, всевозможные перегибы корпуса, стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа на животе - с фиксированием ног, плеч и грудного отдела позвоночника, упражнение «Собака мордой вниз» с добавлением ноги наверх. Упражнение «Мостик» в усложненном варианте.

#### **РАЗДЕЛ: Развитие силы рук и кистей (6ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование мышц рук и кистей.

*Теория (0,5ч):* Требования к выполнению упражнений.

*Практика (5,5ч):* Выполнение силовых упражнений для рук.

#### **РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы (10ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование стопы.

*Теория (0,5ч):* Объяснение правильности исполнения упражнений на развитие выворотности и подвижности суставов.

*Практика (4,5ч):* Игры - миниатюры, направленные на развитие стопы. Упражнение (parterre) «Столик» с добавлением ноги, упражнение (parterre) «Уголок» на подъемах с добавлением ноги, забрасывание ног за голову с возвращением ног через сторону.

**ТЕМА 2:** Упражнения на формирование и укрепление силы ног.

*Теория (0,5ч):* Требования к выполнению упражнений.

*Практика (4,5ч):* Выполнение силовых упражнений для ног.

**РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса (12ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование мышц спины.

*Теория (1ч):* Методика выполнения упражнений.

*Практика (3ч):* Упражнения на исправлении осанки.

**ТЕМА 2:** Упражнения на формирование мышц живота.

*Теория (1ч):* Методика выполнения упражнений на формирование мышц живота.

*Практика (3ч):* Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre).

Упражнение «Лесенка».

**ТЕМА 3:** Упражнения на формирование устойчивости положения корпуса.

*Теория (1ч):* Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», 1,2 и 6 позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

*Практика (3ч):* Упражнение на середине «Чашка чая», стойка в положении ног по II джазовой позиции, упражнение «Грибок» без опоры на середине, подготовка к tour.Соскоки в plié и стойка на п/пальцах, вытяжка на п/пальцах с поворотом. Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса (повтор с выполнением на п/пальцах).

## **РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона (12ч).**

37

**ТЕМА 1:** Упражнения на развитие танцевального баллона.

**Теория (2ч):** Методика исполнения прыжковых комбинаций.

**Практика (10ч):** Выполнение прыжковых комбинаций: «поджатые», прыжковая комбинация по точкам, прыжковая комбинация на координацию, Прыжковая комбинация (поворот на 180 градусов). Упражнение «Скакалка» (выполняется на середине зала через воображаемую скакалку), прыжки по точкам зала (положение стоя), прыжки по точкам зала (положение сидя).

## **РАЗДЕЛ: Развитие выворотности (12ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

**Теория (1ч):** Методика выполнения упражнений.

**Практика (5ч):** Упражнение (лежа на спине): Подтягиваем вытянутую ногу и отводим ее в сторону, удерживая таз на полу. Упражнение «Напольные часы» (лежа на животе).

**ТЕМА 2:** Упражнения на развитие выворотности стопы.

**Теория (1ч):** Методика выполнения упражнений.

**Практика (5ч):** Упражнения на развитие выворотности стопы выполняются в парах.

## **РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага (10ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на развитие танцевального шага.

**Теория (2ч):** Объяснение правильности исполнения упражнений.

**Практика (8ч):** Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага. «Шпагаты» продольные, «Шпагат» поперечный, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

### **РАЗДЕЛ: Кроссы. (12ч).**

**ТЕМА 1:** Силовые и танцевальные упражнения по диагонали.

**Теория (2ч):** Понятие: «кроссы», «координация».

**Практика (10ч):** Упражнение «Бег через лужу» (перекрестный шаг) выполняется бросок ноги по диагонали, с максимальным напряжением стопы.

Выполнение танцевальных комбинаций и соединение элементов по рисункам танца. Кросс по диагонали: «прыжок через лужу», комбинация на середине в продвижении, упражнения на развитие координации. Упражнение «Лыжи» выполняется на середине и по диагонали (перекрестный шаг).

### **РАЗДЕЛ: Вращения (10ч).**

**ТЕМА 1:** Подготовка к вращению. Простые и сложные упражнения на вращение.

**Теория (2ч):** Методика исполнения вращений, понятие «точка».

**Практика (8ч):** Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук. Упражнение «Юла» (выполняется на середине зала, фиксируется точка и полный поворот на 180 градусов, вращение в прыжке).

## **РАЗДЕЛ: Основы классического танца (16,5ч).**

39

**ТЕМА 1:** Позиции ног классического танца.

*Теория (1,5ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (7ч):* Изучение выворотных позиций ног: I, II, III.

**ТЕМА 2:** Позиции рук классического танца.

*Теория (1ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (7ч):* Изучение четырех направлений позиций рук:

подготовительная, I, II, III.

## **РАЗДЕЛ: Основы акробатики (12ч).**

**ТЕМА 1:** Акробатические элементы.

*Теория (4ч):* Понятия: «Группировка», «Максимально округлить спину».

*Практика (8ч):* Кувырки и перекаты в parterre. Перекат простой, перекал с выбрасыванием ног за голову назад, перекал с выбрасыванием в широкую позицию. Упражнение «Шалтай - болтай » (перекалы на ковре в parterre). Упражнение «Кувырок через плечо» (выполняется в parterre на ковре), кувырок вперед и назад из положения поперечный шпагат.

## **РАЗДЕЛ: Основы актерского мастерства и импровизации (30ч).**

**ТЕМА 1:** Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, памяти, воображения эмоциональной памяти

**Теория (5ч):** Понятие «пространство».

**Практика (13ч):** Все упражнения взаимопроникают друг в друга и весьма вариативны. Упражнения на развитие внимания: "Поймать хлопок", "ловим бабочку", "Следим за мухой", упражнения с мячиками, упражнения со стульями, упражнения с завязанными глазами и др.; Упражнения на развитие чувства партнёра: "Зеркало", "Найти партнёра глазами", Тише едешь - дальше будешь", упражнения с ширмой;

Упражнения на развитие чувства пространства: "Броуновское движение" в разных темпах и с разным весом. Упражнения на развитие памяти: "Грузим корабль", "Как я прожил день" и др. Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч" и др. Упражнения на развитие эмоциональной памяти: "Я в воде", "Я в снегу", "Иду по песку, по траве, по камням, по стеклу", "Жарко-холодно", "Я в пещере", "Я на чердаке", "Я в лесу".

**ТЕМА 2:** Танцевальная образная импровизация.

**Теория (3ч):** Импровизация - как форма усвоения танцевального опыта людей. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух

**Практика (9ч):** Игры: «Цапля», «Зеркало», «Дирижер», «Море волнуется».

### **РАЗДЕЛ: Репетиционно-постановочная работа (18ч).**

**ТЕМА 1:** Знакомство с хореографической постановкой.

**Теория (2ч):** Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца.

**ТЕМА 2:** Разучивание основных танцевальных движений постановки.

**Теория (2ч):** Требования к выполнению танцевальных упражнений.

**Практика (8ч):** Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

**ТЕМА 3:** Соединение движений в танцевальные композиции.

**Практика (4ч):** Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

**ТЕМА 4:** Отработка четкости и чистоты исполнения.

**Практика (2ч):** Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

#### **РАЗДЕЛ: Концертная деятельность (4ч).**

**ТЕМА 1:** Сценическая практика.

**Практика (4ч):** Понятия: сцена, концерт, программа, исполнитель, финал, занавес, кулисы, задник. Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный) хореографического коллектива «Фламинго».

#### **РАЗДЕЛ: Досуговые мероприятия (6ч).**

**ТЕМА 1:** Игровая развлекательная программа.

**Практика (3ч):** Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох».

Участие в развлекательно-игровых программах Центра детского творчества.

42

**ТЕМА 2:**

***Практика (3ч):*** Поездка на спектакль, балет или мюзикл.

**РАЗДЕЛ: *Контрольное (открытое) занятие. (2ч).***

**ТЕМА 1:** Закрепление пройденного материала.

***Теория (0,5ч):*** Опрос по основным понятиям.

***Практика (1,5ч):*** Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

Учебно-тематический план 3-го года обучения<sup>43</sup>

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	4	2	2	практический контроль
2.	Упражнения на дыхание.	4	0,5	3,5	практический контроль
3.	Упражнения на формирование	10	1	9	практический контроль
4.	Упражнения на формирование мышц	4	0,5	3,5	практический контроль
5.	Упражнения на формирование и	6	0,5	5,5	самоконтроль
6.	Упражнения на формирование мышц	4	0,5	3,5	практический контроль
7.	Упражнения на формирование мышц	4	0,5	3,5	практический контроль
8.	Упражнения на развитие	8	0,5	7,5	практический контроль
9.	Упражнения на развитие	8	0,5	7,5	практический контроль
10.	Силовые и танцевальные упражнения	8	0,5	7,5	самоконтроль
11.	Позиция ног классического танца	2	0,5	1,5	самоконтроль
12.	Позиция рук классического танца,	4	0,5	3,5	самоконтроль

13.	Demi plie, grand plie лицом.	6	2	4	самоконтроль
14.	Battement tendus лицом к станку.	6	2	4	самоконтроль
15.	Battements tendus jete лицом к станку	6	2	4	самоконтроль
16.	Preparation к rond de jambe par terre (en	4	1	3	практический контроль
17.	Sur le cou de pied лицом к станку.	2	0,5	1,5	практический контроль
18.	Battements fondu лицом к станку.	6	2	4	практический контроль
19.	Battements frappe лицом к станку.	6	2	4	практический контроль
20.	Battements releve lent лицом и спиной к станку	6	2	4	практический контроль
21.	Grand battements jete лицом и спиной к станку	6	2	4	практический контроль
22.	Releve лицом к станку.	2	0,5	1,5	практический контроль
23.	Demi plie на середине зала.	4	1	3	практический контроль
24.	Battement tendu на середине зала.	4	1	3	наблюдение
25.	Releve на середине.	2	0,5	1,5	наблюдение
26.	Tours	8	2	6	наблюдение
27.	Allegro	8	2	6	наблюдение

28.	Акробатические элементы.	20	4	16	наблюдение
29.	Развитие внимания, чувства партнёра,	8	2	6	наблюдение
30.	Танцевальная образная импровизация.	14	2	12	практический контроль
31.	Знакомство с хореографической	2	2		практический контроль
32.	Разучивание основных танцевальных	10	2	8	практический контроль
33.	Соединение движений в танцевальные	4		4	практический контроль
34.	Отработка четкости и чистоты	2		2	наблюдение
35.	Сценическая практика.	6	-	6	наблюдение
36.	Игровая развлекательная программа.	6	-	6	практический контроль
37.	Контрольное (открытое) занятие.	2	0,5	1,5	практический контроль
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	

### Содержание 3-го года обучения

#### **РАЗДЕЛ: *Введение в программу (4ч).***

**ТЕМА 1:** Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

**Теория (2ч):** Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

**Практика (2ч):** Разучивание нового поклона. Повторение пройденного материала 2-го года обучения.

#### **РАЗДЕЛ: *Дыхательная гимнастика (4ч).***

**ТЕМА 1:** Упражнения на дыхание.

**Теория (0,5ч):** Правильное дыхание. Его организация.

**Практика (3,5ч):** Упражнения на расслабление (relax) в parterre. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнение «Цветок лотоса» на расслабление (relax) в parterre.

#### **РАЗДЕЛ: *Развитие гибкости и пластичности (10ч).***

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирования усиленной растяжки.

**Теория (1ч):** Понятия: «йога», «детская йога», «стретчинг». Правила выполнения упражнений на растягивание

МЫШЦ.

**Практика (9ч):** Выполнение растяжек в партере: йога-растяжка (элементы детской йоги), упражнения стретчинг - характера, направленные на развитие усиленной растяжки. Растяжка «Перевертыш» у стенки по I позиции выворотню. Упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в parterre, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра). Упражнение «Собака мордой вверх на подъемах», «Собака мордой вниз на подъемах» (Приложение 3). Упражнение «Столик».

Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.

#### **РАЗДЕЛ: Развитие силы рук и кистей (4ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование мышц рук и кистей.

**Теория (0,5ч):** Требования к выполнению упражнений.

**Практика (3,5ч):** Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти.

#### **РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы (6ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы.

**Теория (0,5ч):** Требования к выполнению упражнений.

**Практика (5,5ч):** Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов

**РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса (8ч).** <sup>48</sup>

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование мышц спины.

*Теория (0,5ч):* Методика выполнения упражнений.

*Практика (3,5ч):* Выполнение силовых упражнений мышц спины.

**ТЕМА 2:** Упражнения на формирование мышц живота.

*Теория (0,5ч):* Методика выполнения упражнений на формирование мышц брюшного пресса.

*Практика (3,5ч):* Выполнение силовых упражнений мышц брюшного пресса.

**РАЗДЕЛ: Развитие выворотности (8ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

*Теория (0,5ч):* Методика выполнения упражнений.

*Практика (7,5ч):* Растяжка на станке. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

**РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага (8ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на развитие танцевального шага.

*Теория (0,5ч):* Объяснение правильности исполнения упражнений.

*Практика (7,5ч):* Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага. «Шпагаты» продольные, «Шпагат» поперечный, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

**ТЕМА 1:** Силовые и танцевальные упражнения по диагонали.

*Теория (0,5ч):* Объяснение правильности исполнения упражнений.

*Практика (7,5ч):* Шаг польки, «подскоки», «подскоки с поворотом», «галоп» и

т.д.

**РАЗДЕЛ: Основы классического танца (6).**

**ТЕМА 1:** Позиции ног классического танца.

*Теория (0,5ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (1,5ч):* Изучение выворотных позиций ног: IV и V.

**ТЕМА 2:** Por de bras у станка. Preparation, aplomb.

*Теория (0,5ч):* Понятие «por de bras», «preparation», «aplomb». Методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (3,5ч):* Перегибы корпуса лицом к станку в различных сочетаниях: - в сторону, вперед, назад. Способность обладать устойчивостью.

**РАЗДЕЛ: Экзерсис у станка (50ч).**

**ТЕМА 1:** Demi plie, grand plie лицом к станку.

*Теория (2ч):* Понятия «demi plie», «grand plie»

*Практика (4ч):* Demi plie по I и II позициям медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).

Grand plie по I и II позициях медленно по 2 раза.

**ТЕМА 2:** Battement tendus лицом к станку.

*Теория (2ч):* Понятие «battement tendu».

*Практика (4ч):* Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 3:** Battements tendus jete лицом к станку

*Теория (2ч):* Понятие «battements tendus jete».

*Практика (4ч):* Battements tendus jete по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 4:** Preparation к rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку.

*Теория (1ч):* Понятия «rond de jambe par terre», «en dehors, en dedans»

*Практика (3ч):* Preparation к rond de jambe par terre в первой складке en dehors, en dedans.

**ТЕМА 5:** Sur le cou de pied лицом к станку.

*Теория (0,5ч):* Понятие «Sur le cou de pied».

*Практика (1,5ч):* Положение ноги sur le cou de pied:

- «условное» спереди, сзади,
- «обхватное».

**ТЕМА 6:** Battements fondu лицом к станку.

*Теория (2ч):* Понятие «battements fondu».

*Практика (4ч):* Battements fondu лицом к станку по I позиции, носком в пол, в сторону во всех направлениях по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 7:** Battements frappe лицом к станку.

*Теория (2ч):* Понятие «battements frappe».

*Практика (4ч):* Battements frappe лицом к станку по I позиции, носком в пол, в сторону во всех направлениях по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 8:** Battements releve lent лицом и спиной к станку.

*Теория (2ч):* Понятие «battements releve lent».

*Практика (4ч):* Battements releve lent на 45° лицом к станку по I позиции во всех направлениях по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 9:** Grand battements jete лицом и спиной к станку.

*Теория (2ч):* Понятие «grand battements jete».

*Практика (4ч):* Grand battements jete на 90° лицом к станку по I позиции во всех направлениях по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 10:** Releve лицом к станку.

*Теория (0,5ч):* Понятие «releve».

*Практика (1,5ч):* Releve лицом к станку по VI, I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.

### **РАЗДЕЛ: Экзерсис на середине (10ч).**

**ТЕМА 1:** Demi plie на середине зала.

*Теория (1ч):* Объяснение правильности исполнения упражнений.

*Практика (3ч):* Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (в первом

полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).

**ТЕМА 2:** Battement tendu на середине зала.

**Теория (1ч):** Понятие «battement tendu».

**Практика (3ч):** Battement tendu по I позиции крестом по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 3:** Releve на середине.

**Теория (0,5ч):** Понятие «relevé».

**Практика (1,5ч):** Releve лицом к станку по VI, I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.

#### **РАЗДЕЛ: Вращения (8ч).**

**ТЕМА 1:** Tours.

**Теория (2ч):** Термины и понятия «tour». Объяснение исходных позиций и положений ног.

**Практика (6ч):** Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали. Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке.

Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plié и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног. Подготовка к tour. Соскоки в plié и стойка на п/пальцах с двух ног по точкам.

#### **РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона (8ч).**

**ТЕМА 1:** Allegro.

**Теория (2ч):** Исходная позиция, количество прыжков Методика исполнения прыжковых комбинаций.

**Практика (6ч):** Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног.

Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки. Упражнение «Большие мячи» с поворотом

головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов. 53

## **РАЗДЕЛ: Основы акробатики (20ч).**

**ТЕМА 1:** Акробатические элементы.

**Теория (4ч):** Методика выполнения упражнений.

**Практика (16ч):** Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры.

Кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.

Кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью).

Стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны).

Мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью).

Различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево).

Перекидки вперед, на одну, назад.

## РАЗДЕЛ: *Основы актерского мастерства и импровизации (22ч)*. <sup>54</sup>

**ТЕМА 1:** Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, памяти, воображения эмоциональной памяти

**Теория (2ч):** Понятие «Одушевление предметов». Художественная выразительность.

**Практика (6ч):** Упражнения на работу в пространстве.

Упражнение на групповое взаимодействие « Стоп кадр».

Упражнение на развитие сценического внимания (движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад и т.п.).

Упражнение на развитие творческой свободы (все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладонкой, показывая и процесс макания ладонки в краску).

Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу, сидя на коленях, сидя на корточках, поднимаясь на полупальцах и т.д.

**ТЕМА 2:** Танцевальная образная импровизация.

**Теория (2ч):** Повторение понятий «импровизация» и «актерское мастерство».

**Практика (12ч):** Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Импровизации на свободную музыкальную тему. Сопутствующие импровизации и музыкальные игры: «Поезд», «Ищи свой цвет», «Парная пляска» и др. Игра «Угадай движение». Импровизированные движения на заданную тему: «На

рынке», «В лесу», «Клоуны», «Жонглеры», «Кузнецы». «Ритмическая эстафета» (музыкальная игра). Игры с музыкальным сопровождением: «Не потеряй пушинку», «Игра воображаемым мячом», «Гладить кошку» и т.д.

### **РАЗДЕЛ: Репетиционно-постановочная работа (18ч).**

**ТЕМА 1:** Знакомство с хореографической постановкой.

**Теория (2ч):** Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца.

**ТЕМА 2:** Разучивание основных танцевальных движений постановки.

**Теория (2ч):** Требования к выполнению танцевальных упражнений.

**Практика (10ч):** Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

**ТЕМА 3:** Соединение движений в танцевальные композиции.

**Практика (4ч):** Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

**ТЕМА 4:** Отработка четкости и чистоты исполнения.

**Практика (2ч):** Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

### **РАЗДЕЛ: Концертная деятельность (6ч).**

**ТЕМА 1:** Сценическая практика.

**Практика (6ч):** Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических

площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и <sup>56</sup>за кулисами). Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный) хореографического коллектива «Фламинго».

### **РАЗДЕЛ: Досуговые мероприятия (6ч).**

**ТЕМА 1:** Игровая развлекательная программа.

**Практика (3ч):** Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох». Участие в развлекательно-игровых программах Центра детского творчества. Подготовка к внутреннему танцевальному конкурсу коллектива «Юные звездочки».

**ТЕМА 2:**

**Практика (3ч):** Поездка на спектакль, балет или мюзикл.

### **РАЗДЕЛ: Контрольное (открытое) занятие. (2ч).**

**ТЕМА 1:** Закрепление пройденного материала.

**Теория (0,5ч):** Опрос по основным понятиям.

**Практика (1,5ч):** Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей учащихся.

Подведение итогов за год.

*Длительность обучения* - 1 год, количество часов за год - 216 ч.

*Возраст Детей* - 9-10 лет.

*Содержание обучения.* Основные предметы - «Классический танец» - 108 ч., «Танц-класс» - 72 ч., «Развитие данных» - 36 ч.,

На данном этапе обучения происходит погружение в элементную базу классического танца. Особое внимание уделяется актерскому мастерству поведения на сцене, импровизации, прыжковым упражнениям. Обучающиеся участвуют в танцевальных постановках, в конкурсах и фестивалях городского, областного, всероссийского уровней.

*Основные разделы программы:* «Экзерсис классического танца у станка», «Экзерсис классического танца на середине зала», «Репетиционно-постановочная работа», «Основы актерского мастерства и импровизация», «Концертная деятельность», «Развитие танцевального баллона» и пр.

*Основные задачи:* формирование сплоченного детского коллектива, воспитание сценической, исполнительской культуры. Используемые методы и приемы обучения: усложненная хореографическая лексика на середине, здоровьесберегающие и информационно-коммуникационные технологии.

В программе «Развитие данных. Введение в хореографию» на базовом уровне хореографическая лексика сопровождается концертмейстером на фортепиано, а также осуществляется музыкальное сопровождение посредством звукоусиливающей аппаратуры и музыкального контента на носителях (USB, CD).

*Планируемые результаты.*

*Личностное развитие:*

- мотивация достижений в исполнительской деятельности;

- дифференцированное оценивание своих способностей, результатов деятельности с помощью педагога;
- понимание причин успешности (не успешности) собственной творческой деятельности;
- осознание принадлежности к хореографическому коллективу «Фламинго» как коллективу единомышленников;
- личностный смысл в освоении хореографических умений.

#### *Метапредметные умения*

- дифференцированное оценивание результатов своей работы по заданным параметрам;
- умение задавать вопросы по существу;
- умение вносить коррективы в свои действия на основе их оценки и с учетом сделанных ошибок под руководством педагога;
- умение использовать речь для регуляции своих действий;
- умение формулировать собственное мнение о результатах работы;
- умение взаимодействовать в танцевальной деятельности с партнером, в группе, коллективе;
- умение анализировать характер, рисунок, схему, сюжет танца по заданному алгоритму.

#### *Предметные знания и умения*

- умение работать в паре с партнером, в группе, коллективе;
- умение солировать в танце;
- знание и качественное исполнение изученных танцевальных композиций;
- знание правил исполнения движений классического танца;
- владение исполнительским аппаратом (телом) в рамках требований программы;
- умение музыкально и выразительно исполнять движения и танцевальные композиции;
- умение передавать характер танца, создавать образ и распределять сценическое пространство;
- знание правил исполнения основных движений на середине зала и элементов классического танца.

Учебно-тематический план 4-го года обучения<sup>59</sup>

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контр
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	4	2	2	практический контроль
2.	Упражнения на дыхание.	2	-	2	практический контроль
3.	Упражнения на развитие гибкости и пластичности	4	-	4	самоконтроль
4.	Упражнения на формирование мышц	2		2	самоконтроль
5.	Упражнения на формирование и	4		4	практический контроль
6.	Упражнения на формирование мышц	4		4	практический контроль
7.	Упражнения на развитие	8		8	практический контроль
8.	Упражнения на развитие	8		8	практический контроль
9.	Силовые и танцевальные упражнения	4		4	самоконтроль
10.	Por de bras.	4	1	3	самоконтроль
11.	Demi plie, grand plie лицом.	6	1	5	самоконтроль
12.	Battement tendus лицом к станку.	6	1	5	практический контроль

13.	Battements tendus jete лицом к станку	6	1	5	практический контроль
14.	Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку	6	1	5	самоконтроль
16.	Battements fondu лицом к станку.	6	1	5	самоконтроль
17.	Battements frappe лицом к станку.	6	1	5	практический контроль
18.	Battements releve lent лицом и спиной к станку	6	1	5	практический контроль
19.	Grand battements jete лицом и спиной к станку	6	1	5	практический контроль
20.	Releve лицом к станку.	2	-	2	практический контроль
21.	Demi plie на середине зала.	4	1	3	самоконтроль
22.	Battement tendu на середине зала.	4	0,5	3,5	самоконтроль
23.	Battements tendus jete на середине зала	4	0,5	3,5	самоконтроль
24.	Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) на середине зала	5	1	4	практический контроль
25.	Battements releve lent на середине зала.	5	1	4	практический контроль
26.	Grand battements jete на середине зала.	5	0,5	4,5	самоконтроль
27.	Releve на середине.	1	-	1	самоконтроль
28.	Tours	10	2	8	практический контроль

29.	Allegro	10	2	8	практический контроль
30.	Акробатические элементы.	16	4	12	практический контроль
31.	Танцевальная образная импровизация.	16	2	14	практический контроль
32.	Знакомство с хореографической	4	4		самоконтроль
33.	Разучивание основных танцевальных	12	2	10	самоконтроль
34.	Соединение движений в танцевальные	4		4	самоконтроль
35.	Отработка четкости и чистоты	4		4	практический контроль
36.	Сценическая практика.	10	-	10	практический контроль
37.	Игровая развлекательная программа.	6	-	6	практический контроль
38.	Итоговое (открытое) занятие.	2	0,5	1,5	практический контроль
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	

**РАЗДЕЛ: *Введение в программу (4ч).***

**ТЕМА 1:** Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

**Теория (2ч):** Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

**Практика (2ч):** Поклон. Повторение пройденного материала 3-го года обучения.

**РАЗДЕЛ: *Дыхательная гимнастика (2ч).***

**ТЕМА 1:** Упражнения на дыхание.

**Практика (2ч):** Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

**РАЗДЕЛ: *Развитие гибкости и пластичности (4ч).***

**ТЕМА 1:** Упражнения на развитие гибкости и пластичности.

**Практика (4ч):** Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

**РАЗДЕЛ: *Развитие силы рук и кистей (2ч).***

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование мышц рук и кистей.

**Практика (2ч):** Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

**РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы (4ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы.

**Практика (4ч):** Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

**РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса (4ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование мышц спины и брюшного пресса. **Практика (4ч):** Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

**РАЗДЕЛ: Развитие выворотности (8ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на формирование выворотности паховых мышц. **Практика (8ч):** Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

**РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага (8ч).**

**ТЕМА 1:** Упражнения на развитие танцевального шага.

**Практика (8ч):** Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

**РАЗДЕЛ: Кроссы. (4ч).**

**ТЕМА 1:** Силовые и танцевальные упражнения по диагонали.

**Практика (4ч):** Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

**РАЗДЕЛ: Основы классического танца (4).**

**ТЕМА 1:** Por de bras.

**Теория (1ч):** Методика исполнения элементов в классическом танце.

**Практика (3ч):** I и II вторая форма por de bras.

**ТЕМА 1:** Demi plie, grand plie лицом к станку.

*Теория (1ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (5ч):* Demi plie, grand plie по V позиции ног.

**ТЕМА 2:** Battement tendus лицом к станку.

*Теория (1ч):* Понятие «Por le pied». Методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (5ч):* Battements tendus с demi-plie в I позиции в сторону, вперед, назад, а также с pour le pied в сторону (с опусканием пятки во II позиции).

**ТЕМА 3:** Battements tendus jete лицом к станку.

*Теория (1ч):* Понятие «riqué». Методика исполнения элементов в классическом танце

*Практика (5ч):* Battements tendus jete вперед, в сторону, назад с riqué.

**ТЕМА 4:** Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку.

*Теория (1ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце *Практика (5ч):* Rond de jambe par terre на demi plie.

**ТЕМА 6:** Battements fondu лицом к станку.

*Теория (1ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце *Практика (5ч):* Battements fondus на 45 градусов.

**ТЕМА 7:** Battements frappe лицом к станку.

*Теория (1ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце *Практика (5ч):* Battements frappe на 45 градусов.

**ТЕМА 8:** Battements releve lent лицом и спиной к станку.

*Теория (1ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце *Практика (5ч):* Battements releve lent на 90° в позах.

**ТЕМА 9:** Grand battements jete лицом и спиной к станку.

*Теория (1ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце *Практика (5ч):* Grand battements jete на 90° и выше.

**ТЕМА 10:** Releve лицом к станку.

*Практика (2ч):* Выполняется на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с demi-plie. Муз. размер: 4/4, 3/4. Исполняется на 1 такт 4/4, или на 2 такта 3/4.

#### **РАЗДЕЛ: Экзерсис на середине (20ч).**

**ТЕМА 1:** Demi plie на середине зала.

*Теория (1ч):* Объяснение правильности исполнения упражнений. Понятие «croisee», «efface», «ecarte».

*Практика (3ч):* Demi plie по I, II, V позиции en face.

**ТЕМА 2:** Battement tendu на середине зала.

*Теория (0,5ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (3,5ч):* Battements tendus с demi-plie в I позиции в сторону, вперед, назад, а также с pour le pled в сторону (с опусканием пятки во II позиции).

**ТЕМА 3:** Battements tendus jete лицом к станку

*Теория (0,5ч):* Методика исполнения элементов в классическом танце.

**Практика (3,5ч):** Battements tendus jete по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 4:** Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку.

**Теория (1ч):** Методика исполнения элементов в классическом танце.

**Практика (4ч):** Rond de jambe par terre en dehors en dedans: слитно га 1 т. 4/4.

**ТЕМА 5:** Battements releve lent лицом и спиной к станку.

**Теория (1ч):** Методика исполнения элементов в классическом танце.

**Практика (5ч):** Battements releve lent на 45° лицом к станку по I позиции во всех направлениях по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 6:** Grand battements jete лицом и спиной к станку.

**Теория (0,5ч):** Методика исполнения элементов в классическом танце.

**Практика (4,5ч):** Grand battements jete на 90° лицом к станку по I позиции во всех направлениях по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

**ТЕМА 7:** Releve на середине.

**Практика (1ч):** Выполняется на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с demi-plie. Муз. размер: 4/4, 3/4. Исполняется на 1 такт 4/4, или на 2 такта 3/4.

### **РАЗДЕЛ: Вращения (10ч).**

**ТЕМА 1:** Tours.

**Теория (2ч):** Методика исполнения элементов в классическом танце **Практика (8ч):** Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног.

Tour chanes.

Подготовка к pirouette.

**РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона (10ч).**

**ТЕМА 1:** Allegro.

**Теория (2ч):** Методика исполнения элементов в классическом танце

**Практика (8ч):** Temps leve saute no I, II позициям.

Petit changement de pied.

Pas echarpe в первой раскладке.

**РАЗДЕЛ: Основы акробатики (16ч).**

**ТЕМА 1:** Акробатические элементы.

**Теория (4ч):** Методика выполнения упражнений. Техника безопасности при исполнении.

**Практика (12ч):** Повторение ранее освоенных упражнений и элементов.

Равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом). Шпагаты (прямой, кольцом, с захватами). Мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост- складка); Упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);

Стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке). Кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках). Перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат). Перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат.

## **РАЗДЕЛ: Основы актерского мастерства и импровизации (16ч).<sup>68</sup>**

**ТЕМА 1:** Танцевальная образная импровизация. Этюды «Я в прилагаемых обстоятельствах».

**Теория (2ч):** Понятие этюда, композиции. Понятия событие, психологическое действие. Понятие «наблюдение за животными». Отличие методов художественной выразительности от «Я в предлагаемых обстоятельствах».

**Практика (14ч):** Показы, репетиции и обсуждения наблюдений за животными. Показы, репетиции и обсуждения этюдов на заданные темы: «Я ищущий», «Ожидание», «Органическое молчание», «Рождение слова», «Ссора» и др. Этюды на свободную тему в рамках возрастных особенностей.

## **РАЗДЕЛ: Репетиционно-постановочная работа (24ч).**

**ТЕМА 1:** Знакомство с хореографической постановкой.

**Теория (4ч):** Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца.

**ТЕМА 2:** Разучивание основных танцевальных движений постановки.

**Теория (2ч):** Требования к выполнению танцевальных упражнений.

**Практика (10ч):** Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

**ТЕМА 3:** Соединение движений в танцевальные композиции.

**Практика (4ч):** Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

**ТЕМА 4:** Отработка четкости и чистоты исполнения.

**Практика (4ч):** Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и

перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью<sup>69</sup> исполнения.

### **РАЗДЕЛ: Концертная деятельность (10ч).**

**ТЕМА 1:** Сценическая практика.

**Практика (10ч):** Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный) хореографического коллектива «Фламинго».

### **РАЗДЕЛ: Досуговые мероприятия (6ч).**

**ТЕМА 1:** Игровая развлекательная программа.

**Практика (4ч):** Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох». Участие во внутреннем танцевальном конкурсе коллектива «Юные звездочки».

**ТЕМА 2:**

**Практика (2ч):** Поездка на спектакль, балет или мюзикл.

### **РАЗДЕЛ: Контрольное (открытое) занятие. (2ч).**

**ТЕМА 1:** Закрепление пройденного материала.

**Теория (0,5ч):** Опрос по основным понятиям.

**Практика (1,5ч):** Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир танца» включают в себя следующие компоненты:

- методические рекомендации: «Развитие хореографических умений и навыков у детей младшего школьного возраста», «Использование элементов дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой на занятиях по детскому танцу с элементами современного танца», «Стрейчинг на занятиях хореографией и его влияние на физическое развитие ребенка в разных возрастных группах»;
- комплексы игр и упражнений собственной разработки, предназначенные для снятия напряжения с мышц, для развития пластичности, хореографических данных в целом и пр.);
- дидактический материал, печатный и электронный контент (изображения танцевальных позиций, анимированные слайды, изображения схем линии танца и пр.);
- видеоматериалы мастер-классов, занятий, репетиций, отчетных концертов хореографического коллектива «Фламинго»;
- подборки аудиоматериалов различных стилей и направлений для репетиций и постановок.

Содержательная часть образовательной программы построена на следующих принципах

- *принцип системности и преемственности в обучении* предполагает постепенное развитие хореографических способностей и физических данных от простого к сложному, прохождение ребенком пути от первых игровых миниэтюдов до высокого артистизма;
- *принцип реализации творческих потребностей обучающихся* направлен на создание условий для развития у детей творческих способностей и творческого потенциала в целом. В процессе

обучения у детей происходят изменения, как в физическом развитии, так и в расширении кругозора, формирование эстетического вкуса, повышается уверенность в себе;

- *принцип Дифференциации и индивидуализации* направлен на учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, создание ситуации успеха для каждого ребенка в сочетании с разумной требовательностью к выполнению конкретных задач.
- *принцип систематичности и последовательности* ориентирует на формирование знаний, умений, навыков в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала равномерно и соразмерно развивает хореографические способности детей, не нарушая логической цепочки.
- *принцип сознательности и активности.* Его реализация обеспечивает формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, воспитание творческого отношения к освоению программы, инициативы и самостоятельности.
- *принцип содружества, взаимодействия Детей и взрослых* в области образования и досуга нацелен на формирование коллектива единомышленников, объединенного едиными целями, ценностными установками, сложившейся системой взаимодействия.

В обучение используются интегративные методы и приемы личностноориентированного обучения, игровые технологии, приемы и методы развития творческой активности детей, методики развития физических качеств и пр. - методические разработки эстрадного балета «Экситон» (Е. Бартклайтис), музыкального театра «Браво» (У. Костина), материалы обучающих курсов В. Гиглаури, методики В.Ю. Никитина, М. Грэххэм, методики партерного экзерсиса, стретчинг, творческие задания для развития способности к импровизации (словесное рисование характера танца, погружение в историко-бытовую ситуацию и др.), дыхательные

техники и др.

Образовательная программа использует теоретические положения о развитии личности в онтогенезе (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К.А. Альбуханова-Славская, Д.Б. Богоявленская, Э.В. Ильенков, А. Маслоу и др.), развитии специальных способностей (Б.М. Теплов, А.В. Петровский, С. Л. Рубинштейн), хореографических способностей, о сензитивных периодах развития хореографических способностей, теоретических и прикладных исследованиях в области организации обучения, методов и форм развития хореографических способностей и физических данных (Н.П.Базаров, А.А.Борзов, А.Я.Ваганова, Н.Е.Аркина, Л.Д.Блок, Т.В. Барышникова, Н.И. Тарасов, Р.В.Захаров и др.).

Используемые современные технологии обучения в образовательной программе способствуют комплексному развитию обучающегося.

***Здоровьесберегающая технология (Н.К. Смирнов).*** Формирование у детей осознанного желания быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Мероприятия по сохранению здоровья у учащихся в хореографическом коллективе проводятся постоянно: педагог следит за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, адекватностью физических нагрузок на занятиях, рекомендует родителям обращаться к специалистам, принимает меры по соблюдению санитарно-гигиенических норм на занятиях, планирует и проводит тематические беседы совместно с врачом восстановительной медицины для родителей и детей (раздельно). Большое внимание в коллективе уделяется профилактике дорожно-транспортных происшествий (проводятся инструктажи), вредных привычек (табакокурения, наркомании, алкоголя), гриппа и ОРЗ в осенне-зимний период, недопущению приема детьми в пищу вредных продуктов (чипсов, газированных напитков и энергетиков, шоколадных батончиков и т.д.).

***Личностно-ориентированная технология (И.С. Якиманская).***

Максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Отношения педагога и учащегося строятся на основе педагогики сотворчества. Занятия по введению в хореографию направлены, прежде всего на то, чтобы раскрыть и использовать личностный потенциал каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации творческой деятельности, приобщения к танцевальному наследию прошлого и настоящего, использования полученных знаний в своей концертно-практической деятельности.

***Проектная технология - традиционные мероприятия коллектива (У.Х. Килпатрик).*** Активизация творческой инициативы учащихся, развитие принципа преемственности в коллективе (наставничества), развитие умения принимать самостоятельные решения. Проектная деятельность направлена на обучение работать «сообща», на получение лучшего результата от совместной деятельности. Подготовка к традиционным мероприятиям сплачивает детский коллектив, формирует его костяк. Во время подготовки к очередному мероприятию между участниками распределяются обязанности, как организационно-хозяйственные, так и творческие. Отчетный концерт готовится весь учебный год: сначала создаются концертные номера, затем сочиняется сценарий, презентации о выпускниках с использованием мультимедийных средств, проводятся сводные и генеральные репетиции. Подготовку к концерту активно ведут и родители - главные помощники коллектива. Родители на равных участвуют в распределении «ролей» и «зоны ответственности». Они, как и основные участники процесса, «держат отчет» перед педагогами.

***Технология дифференцированного обучения (Н.П. Гузик).*** Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, создание ситуации успеха, развитие творческих способностей. Технология дифференцированного обучения помогает детям с различными

стартовыми в танцевально-творческом отношении возможностями в короткие сроки достичь максимально достойных результатов. Даже самый «неспособный» ребенок может добиться равных результатов на конкурсах, в которых принимает участие весь коллектив. Для этого педагогами создаются такие концертные номера, в которых каждому находится дело по душе и по возможностям. Это позволяет выступать на сцене, в одном концертном номере детям с хорошими природными данными и с недостаточными для хореографии данными. Так повышается их самооценка и, как следствие, улучшаются отношения среди учащихся и сохраняется контингент.

***Информационно-коммуникационная технология (Е.В. Астахова).***

Формирование навыков работы с информацией из различных современных источников, используя современные информационные технологии (видеохостинги, мультимедийные библиотеки, сетевые сообщества и пр). Все это способствует развитию творческого мышления и устойчивой мотивации к обучению. Применение информационной технологии помогает в подготовке хореографических композиций, анализе концертных выступлений, устранению недостатков в исполнении и совершенствовании профессиональных навыков, исполнительского уровня. В процессе обучения по программе предлагается проведение разных видов занятий:

- учебное, тренировочное занятие;
- занятие - игра;
- открытое занятие;
- занятие - экскурсия;
- класс - концерт.

Творческие задания способствуют развитию творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного

применения полученных знаний на практике

При выборе или сочинении педагогом танцевальных этюдов для детей учитываются следующие моменты:

1. *Цель.* Педагог должен хорошо представлять себе ожидаемый результат, что именно должен развивать данный этюд. Например, сила ног, высота прыжка, эластичность ахилла (подъемы) и т.п.

2. *Образ.* Необходимо сравнить танец с чем-то материальным, тем самым сделать понимание для ребенка более доступным. Например, на ветер, зайчика, цветок. Здесь надо отметить, что также как и при подборе репертуара постановок, образ должен быть понятен ребенку, доступен его детскому восприятию.

3. *Эмоциональная выразительность.* Какие звуки может издавать предмет, какие эмоции переживает, образ, какое выражение лица должно быть при этом.

4. *Музыкальный репертуар* должен помогать детям услышать, где нужно подпрыгнуть, где замереть, медленное или ритмическое исполнение и т.п.

Результативность и эффективность образовательного процесса обеспечивается особенностями организации занятий, которые проводятся в группах учащихся. Доминирующей формой выступают групповые занятия, индивидуальные занятия проводятся с одаренными детьми и с детьми, нуждающимися в помощи в освоении сложного материала.

#### ***Основные используемые методы обучения:***

##### *1. Словесные:*

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения. Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- рассказ;
- объяснение;
- беседа;

- анализ и обсуждения;
- словесные комментарии педагога по ходу исполнения танца;
- прием раскладки хореографических «па»;
- прием закрепления целостного танцевального движения-комбинации.

## 2. *Наглядные:*

- непосредственно образный показ педагогом движений под счет и под музыку;
- опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- использование наглядных пособий, графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
- наглядно-слуховой прием;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- дидактическая игра.

## 3. *Практические:*

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений. Этот метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием;
- соревновательный;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации;
- хореографическая импровизация;
- прием художественного перевоплощения.

## 4. *Видеометод:*

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение

на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

### ***Условия реализации программы***

*Общие организационные моменты:* Каждую четверть с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города. В начале учебного года проводятся родительские собрания, где педагог кратко рассказывает о целях и задачах предстоящего года обучения, творческих планах, знакомит родителей с изменениями в работе коллектива, если они произошли, отвечает на вопросы. Далее родительские собрания проводятся по мере необходимости, но не менее 2-х раз в год.

*Для успешной реализации программы необходимы:*

- просторный специализированный зал соответствующий санитарногигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковриков, утяжелителей для силовых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- костюмы;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.
- диагностический инструментарий, соответствующий возрастному принципу педагогики и году обучения;
- наличие музыкального центра, компьютера;
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- тренировочная форма:

*О результатах образовательной деятельности* ребенка педагог судит по трем группам показателей:

- учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, компетенции, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- творческим (степень активности во внеучебной деятельности);
- личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

В соответствии с этим педагог пользуется таблицами №1, №2.

*Мониторинг образовательной деятельности* учащихся

осуществляется по 15-бальной системе с трёхуровневой степенью выраженности оцениваемого качества (уровень обученности) по таким критериям как:

- Теоретические знания
- Практические знания
- Учебно-коммуникативные умения
- Творческие навыки
- Умение выступать перед зрителями
- Степень участия в концертах и в конкурсах
- Организационные умения и навыки
- Личностные качества ребенка

К каждому уровню обученности соответствует свой балл: высокий уровень (11-15 баллов), средний уровень (6-10 баллов), низкий уровень (1-5 баллов). Эти баллы выставляются каждому учащемуся в конце учебного года в оценочный лист. На годовой балл может также оказывать влияние балл, полученный на контрольном занятии или экзамене в конце учебного года, где каждый ребенок демонстрирует полученные знания, умения и навыки.

**Таблица №1**

**МОНИТОРИНГ  
результатов деятельности детей на годах обучения**

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
<b>Теоретические знания</b> <i>Знание терминологии и хода занятия</i>	<i>S Высокий уровень:</i> учащийся знает основную терминологию классического танца и порядок их выполнения. <i>S Средний уровень:</i> учащийся хорошо знает терминологию, но плохо запомнил последовательность или наоборот. <i>S Низкий уровень:</i> плохо запомнил и регулярно путается в терминологии и последовательности выполнения хореографических элементов.	11-15  6-10  1-5
<b>Практические знания</b> <i>Практические умения и навыки, предусмотренные программой</i>	<i>S Высокий уровень:</i> учащийся музыкально исполняет движения экзерсиса у станка и на середине зала, у него развито чувство ритма: он безошибочно вступает и заканчивает танцевальные движения в соответствии с музыкальной фразой. <i>S Средний уровень:</i> иногда неуверенно исполняет движения - торопится или опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. С трудом вступает на нужную долю такта. <i>S Низкий уровень:</i> не чувствует ритм и темп музыки. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.	11-15  6-10  1-5
<b>Учебно-коммуникативные умения</b> <i>Умение слушать педагога, адекватно относиться к критике или похвале, организационная активность</i>	<i>S Высокий уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу). <i>S Средний уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу). <i>S Низкий уровень:</i> учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает, о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	11-15  6-10  1-5
<b>Творческие навыки</b>	<i>S Высокий (творческий) уровень:</i> учащийся любые задания выполняет с элементами творчества. <i>S Средний (репродуктивный) уровень:</i> учащийся выполняет задания на основе образца. <i>S Низкий уровень:</i> учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.	11-15  6-10  1-5
<b>Умение выступать перед зрителями</b>	<i>S Высокий уровень:</i> учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость, на сцене - эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения. <i>S Средний уровень:</i> учащийся любит выступать, на сцене умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется. <i>S Низкий уровень:</i> учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не выступать (болит живот или голова и т.д.), но если выступает по просьбе родителей, то на сцене очень скован.	11-15  6-10  1-5

<b>Степень участия в концертах и конкурсах</b>	<i>S Высокий уровень:</i> учащийся не пропускает репетиции без уважительной причины и с удовольствием выступает на концертах	11-15
	любого ранга, а также участвует в конкурсах и смотрах любого ранга. <i>S Средний уровень:</i> учащийся почти не пропускает репетиции, но избирательно относится к изучению концертных номеров и участию в концертах, а также участвует в локальных и городских конкурсах и смотрах.	6-10
	<i>S Низкий уровень:</i> репетиции посещает плохо, не любит выступать на концертах и конкурсах.	1-5
<b>Организационные умения и навыки</b> <i>Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</i>	<i>S Высокий уровень:</i> соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков.	11-15
	<i>S Средний уровень:</i> стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более Л.	6-10
	<i>S Низкий уровень:</i> соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее Л.	1-5
<b>Личностные качества ребенка</b> <i>Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение занятия, преодолевать трудности.</i>	<i>S Высокий уровень:</i> терпения хватает на все занятие.	11-15
	<i>S Средний уровень:</i> терпения хватает больше, чем на Л занятия.	6-10
	<i>S Низкий уровень:</i> терпения хватает менее, чем на Л занятия.	1-5

Таблица №3

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**результата образовательной деятельности ребенка**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Учебно коммуникативные умения	Творческие навыки	Умения выступать перед зрителями	Степень участия в концертах и конкурсах	Организационные умения и навыки	Личностные качества ребенка	Общее кол-во баллов
1.										
2.										
3.										

Полученные балы благодаря мониторингу ежегодно суммируются и вносятся в таблицу «Успеваемость учащихся» (Таблица №5).

**УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ**  
(в баллах на основании проведенного мониторинга)

№ п/п	Ф.И. учащегося	Года обучения				Общее кол-во баллов
		I	II	III	IV	
1.						
2.						
3.						

Далее, полученные результаты обрабатываются и составляются графики, позволяющие педагогу проанализировать такие важные вопросы, как качество образовательного процесса, сохранность контингента, процент освоения учебной программы и качество обученности, творческий рост всего коллектива и т.д.

*Особое внимание уделяется работе с одаренными детьми.* Каждый одаренный ребенок - индивидуальность, требующая особого подхода. Содействие реализации одаренности чаще всего требует организации особой среды.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей, является одним из главных направлений работы учреждения дополнительного образования.

*Цель работы с одаренными детьми-* развитие творческих способностей в условиях дифференцированного и индивидуального обучения.

*Задачи:*

- выявление одаренных детей на основе итогов конкурсов, фестивалей и иных соревновательных мероприятиях;
- достижение практических результатов на занятиях;

- обсуждения критериев, позволяющих судить о наличии одаренности;
- выявления мнения родителей об особенностях личного развития их ребенка (склонности, круг интересов, область наибольшей успешности);
- длительное наблюдения за корреляцией между результативностью по итогам диагностики учащегося и успехами в реальной деятельности;
- формирование банка данных «Развитие»;
- разработка и внедрение индивидуальных и групповых программ, позволяющих более полно удовлетворять интересы учащихся.

*Фиксация и критерии результатов деятельности одаренных и творчески способных детей:*

1. Фиксация результатов деятельности одаренных и творчески способных детей ведется в следующих формах:
  - творческие выступления;
  - участие в смотрах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах;
  - создание компьютерного банка данных.
2. Степень одаренности детей можно определить по таблице №5.

Таблица №5

<b>Критерии:</b>	<b>Результаты деятельности способных детей</b>	<b>Результаты деятельности одаренных детей</b>
1. Вид программы, по которой занимается ребенок, которая им востребована	Обучается по обще групповой программе	Необходима индивидуальная образовательная программа
2. Уровень участия в массовых творческих мероприятиях	Участвует в итоговых и текущих концертах, конкурсах, фестивалях	Представляет авторские концертные номера, дает сольные концерты
3. Продуктивность участия в массовых творческих мероприятиях	Является только участником межгрупповых смотров, конкурсов, фестивалей, батлов	Входит в число призеров, победителей или лауреатов
4. Вид, тип показателей	Достаточно количественных показателей	Характерны качественные показатели (презентация творческого опыта, творческие выступления, публикации)
5. Уровень мастерства	Принимает участие в танцевальных мастер-классах и проводят их самостоятельно	Может ассистировать педагогу
6. Перспектива развития	Связывает свою жизнь с данным видом деятельности	Добивается высоких результатов в избранной творческой деятельности

## Список литературы

### Литература, рекомендуемая педагогам:

1. Распоряжение Правительства РФ №1726-р от 4 сентября 2014г., утверждающее концепцию развития дополнительного образования детей.
2. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
6. Письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013г. №10825/13в/07 «Об увеличении объёма часов правил дорожного движения в ОУ Московской области общего и дополнительного образования».
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008)
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от

18.11.2015 № 09-3242)

Литература по классическому танцу:

9. Базарова Н. Классический танец. Учебное пособие. - М.: Искусство, 2009.
10. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. - Л.- М. Искусство, 2010.
11. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2012.
12. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, изд. 2-е, 2010.
13. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - С.-П.: Изд. 6-ое, 2011.
14. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств. Лтд., 2008.
15. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. - М.: Валдос, 2004.
16. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
17. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011.
18. Журавин М.Л. Гимнастика. - М.: Академия, 2009.
19. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1-го по 8-ой классы). - Л.: Искусство, 2010.
20. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения. Под ред.А.Вагановой, - М.: Советская Россия, 2010.
21. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2013.
22. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий.М.: НИИ школьных технологий, 2006.
23. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2013.
24. Энциклопедия «Балет». - М.: Советская энциклопедия, 1981.

Литература по народному танцу:

1. Бочаров А., Лопухов Д., Ширяев Л. Основы характерного танца. - М. - Л.: Искусство, 1939.
2. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы. - Тбилиси: Ге-натлеба, 1975.
3. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. - М.: Искусство, 1976.
4. Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие). - Ташкент: Издательство литературы и искусства Имени Гафура Гуляма, 1973.
5. Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. - Кишинев: Картя Молдавеняскэ, 1969.
6. Надеждина Н. Русские танцы. - М.: Госкультпросветиздат, 1951.
7. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967.
8. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Культпросветиздат, 1950.
9. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Искусство, 1976.
10. Чурко Ю. Белорусский народный танец. - Минск: Наука и техника, 1972.

Литература по современному танцу:

1. Никитин В.Ю. «Модерн-танец». «Я вхожу в мир искусств» № 4, 1998г.; №4 2001г.; № 12, 2002г.
2. Питер Г юнтер «Джаз - танец»;
3. Судакова М.В. «Современный танец». Хабаровск 2002г.
4. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). - Лпнь, Планета музыки, 2012г.
5. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.

**Литература, рекомендуемая детям:**

1. Андреева А.Ю., Богомолов Г.И. История костюма от Древнего Египта до

- модерна. -С.П., Паритет, 2001.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2012.
  3. Бочарникова Э., Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. - М.: Русский язык, 2006.
  4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. -С.- П.: Изд. 6-ое, 2010.
  5. Гваттерини М. Азбука балета. Учимся танцевать. -М.: АО «Бертельсманн Медиа Москау», 2010.
  6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. - М.: Феникс, 2013.
  7. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 2009.
  8. Издом Х. и Кэтрэк Н. Хочу танцевать. - М.: Махаон, 1998.
  9. Иллюстрированная энциклопедия «Балет». В рассказах и исторических анекдотах для детей и их родителей. - М.: Конец века, 1995.
  10. Карп П. Младшая муза. - М.: Современник, 2012.
  11. Пасютинская В. Волшебный мир танца. -М.: Просвещение, 2006.
  12. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2013.
  13. Роуланд-Уорн Л. Костюм. Лондон, Нью-Йорк, Штутгарт, Москва, 2009.
  14. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2013.
  15. Энциклопедия «Балет». - М.: Советская энциклопедия, 1981.

## Примерный календарный учебный график

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца»*

№ п/п	Тема занятий	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения	№ учебного занятия
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	Беседа. Презентация. Игра.	Журнал посещаемости.	Хореографический зал	№ 32
2.	Элементы музыкальной грамоты.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
3.	Ритмичные упражнения на внимание.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
4.	Упражнения на дыхание.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	

5.	Упражнения для улучшения гибкости шеи.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
6.	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
7.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
8.	Упражнения на развитие пластичности.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
9.	Упражнения на формирование мышц рук и кистей.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
10.	Упражнения на формирование стопы.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
11.	Упражнения на формирование и укрепление силы ног.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
13.	Упражнения на формирование мышц спины.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
14.	Упражнения на формирование мышц живота.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
15.	Упражнения на развитие танцевального баллона.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ЦДТ	

16.	Упражнения на развитие выворотности стопы.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
17.	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
18.	Упражнения на развитие танцевального шага.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
19.	Упражнения по диагонали.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
20.	Подготовка к вращению.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	
22.	Досуговые мероприятия.	Игра	Журнал посещаемости.	Хореографический зал	
22.	Закрепление пройденного материала.	Открытое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	

## ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проходит в форме опроса в конце учебного года. Обучающийся должен знать название хореографических элементов, четкую последовательность и как выполняются движения. В соответствии с их знаниями выставляются оценки в таблицу №1 «Итоговая аттестация обучения» в колонку «Теория» по 5-ти бальной шкале. Практические знания оцениваются в форме итогового открытого занятия и также выставляются оценки в таблицу «Итоговая аттестация обучения» в колонку «Практика» по 5-ти бальной шкале. После этого выводится итоговый бал за теоретическую и практическую аттестацию и вносится в таблицу №2 «Листок учета успеваемости обучающегося».

### Итоговая аттестация по классическому танцу с 1-го по 4-й год обучения (теория)

№	Основные термины на французском языке	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	Aplomb	апломб	«равновесие»	переход из одного устойчивого положения в другое
2.	Preparation	препарасьон	«подготовка»	подготовка к какому-либо движению
3.	En face	ан фас	«напротив»	термин, указывающий на то, что исполнитель обращён лицом к зрительному залу
4.	Demi-plie	деми-плие	неполное «приседание»	полуприседание
5.	Battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону назад с возвращением в
6.	Battement relevent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленное поднятие ноги вперед, в сторону или назад на 90 <sup>0</sup> и выше
7.	Sur le cou de pied	сюрле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом	положение согнутой ногой на голеностопном суставе впереди

8.	Releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в исходное положение
9.	Pas de bourree suivi	па де буре сюиви	«переступание»	мелкое переступание с одной ноги на другую
10.	Allongee	аллянже	«дотягивание»	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
11.	Por de bras	пор де бра	«перегибы туловища»	наклон вперед, назад в сторону
12.	Epaulment	эпольман	«плечо»	положение, при котором танцовщик стоит вполборота к зеркалу либо к
13.	Cruasee	круазе	«поза-скрещивать»	поза, выстраиваемая из положения epaulement croise в V позиции
14.	Efface	эффасе	«убирать», «прятать»	поза, выстраиваемая из положения epaulement efface в V позиции
15.	Grand	гранд	«большой»	приставка, означающая максимальную амплитуду движения
16.	Grand-plie	гранд-плие	глубокое, большое «приседание»	приседание
17.	Battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	выстрел ногой на 45°(фиксация в воздухе), крестом
18.	Demirond	демиронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 45°)
19.	En dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу (от себя) в тазобедренном или коленном суставе, а
20.	En dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь (к себе)
21.	Battement retire	батман ретере	«перенести»	из V позиции перенести ногу согнутую в колене через пасе вперед или назад

22.	Shaines	шанэ	«цепочка поворотов»	серия быстрых полуповоротов на полупальцах (пальцах) с
23.	Allegro	аллегро	«веселый», «радостный»	часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе
24.	Temps saute	темп соте	«прыгать»	прыжок на двух ногах по какой-либо позиции
25.	Battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
26.	Battement frappe	батман фраппе	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе
27.	Rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
28.	Changement de pied	шажман де пье	«перемена стоп»	перемена стоп в V позиции, прыжок с двух ног на две, на месте или с
29.	Pas echappe	па эшаппе	«уходить в отрыв», «вырваться вперед»	прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется

Таблица1

## «Итоговая аттестация 4-го года обучения»

Группа 20\_\_\_\_\_ по 20\_\_\_\_\_ гг.

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Развитие данных		Итоговая оценка за год	Классический танец		Итоговая оценка за год
		Теория	Практика		Теория	Практика	
1.							
2.							

**ЛИСТОК УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**  
(в баллах на основании итоговой аттестации по годам обучения)  
Ф.И. \_\_\_\_\_ Год поступления \_\_\_\_\_

№ п/п	Дисциплины	Года обучения				Итог
		I	II	III	IV	
1.	Ритмика					
2.	Развитие данных					
3.	Классический танец					
4.	Танц-класс					

**Приложение 2.****Методические материалы для занятий по программе «Мир танца».  
1. Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой****Правила**

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох - резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох - очень активный через нос, выдох - через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения - вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении - стоя, лежа, сидя.

**Упражнения:***1. «Ладони»*

И.п. (исходное положение) - стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед - «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

*2. «Погончики»*

И.п. - стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

*3. «Насос» («Накачивание шины»)*

И.п. - стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. - основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через

нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения: Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках - не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать. Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

#### 4. «Кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. - о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

#### 5. «Обними плечи»

И.п. - стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. В норме упражнение выполняется 12р - 8 вдох - движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

#### 6. «Большой маятник»

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу - вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад - руками обнять плечи. Тоже - вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами. В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения: Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков. При данных заболеваниях

следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного. Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

### 7. «Повороты головы»

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо - короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена. Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

### 8. «Ушки»

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу - вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

### 9. «Маятник головой» (вниз и вверх)

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) - короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз.

Ограничения: Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно - грудного отдела. При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох - шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

### 10. «Перекаты»

1) И.п. - стоя, левую ногу вперед, правая - назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога - прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить: 1 - приседания делается вместе со вдохом; 2 - центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание; 3 - после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекаат с ноги на ногу. В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется так же как описано выше, только необходимо поменять ноги местами. Данное упражнение делается только в положении стоя.

### 11. «Шаги»

1) «Передний шаг».

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень **живота** (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой. В норме: 8 раз - 8 вдохов. Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки. В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу. При наличии травм ног и тромбозах выполнять упражнение, нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение - выдох. То же самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя. В норме: 4

