

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 63

Принята
Педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 27.08.2025

Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 63
А.В. Леванова
Приказ № 687 от 29.08.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Хореографическая студия РИТМ»

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 3 года

Автор:
Попова Евгения Васильевна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025

Содержание

№	Наименование	Стр.
1	Титульный лист	1
1.1	Комплекс основных характеристик программы	3
	Пояснительная записка	3
	Цель, задачи программы	4
1.2	Содержание программы	6
1.3	Учебный (тематический) план 1 года обучения	6
	Планируемые результаты	12
	Календарный учебный график 1 год обучения	12
1.4	Учебный (тематический) план 2 года обучения	19
	Календарный учебный график 2 год обучения	23
	Планируемые результаты	29
1.5	Учебный (тематический) план 3 года обучения	30
	Календарный учебный график 3 год обучения	35
	Планируемые результаты	41
2.1	Условия реализации программы	42
2.2	Формы аттестации	42
2.3	Методическое обеспечение	43
2.4	Список литературы	45

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическая студия - «Ритм» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального Закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 24.06.2023 № 283-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023));
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава МАОУ СОШ № 63.

Направленность программы – художественная-эстетическая.

Актуальность программы

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности обучающегося.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что данная программа ориентирует детей на приобщение к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 7-13 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 8-15 человек.

Объем освоения программы:

3 года обучения (7-10 лет) – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Срок реализации программы: 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, 1 час равен 40 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Группы формируются из обучающихся одного возраста, являющиеся основным составом хореографической студии «Ритм»; состав группы постоянный.

Учебный год начинается:

- 1 год обучения с 1 сентября;
- 2 год обучения с 1 сентября;
- 3 год обучения с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: духовное и физическое развитие личности ребенка, раскрытие его индивидуальных способностей в области хореографии, формирование устойчивого интереса к искусству.

Задачи:

Обучающие:

- 1. Ознакомить детей с терминологией танца, научить использовать ее в работе.
- 2. Научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
- 3. Научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.
- 4. Научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
- 5. Научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие:

- 6. Развить координацию и пластику, необходимую для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
- 7. Развить чувства ритма, музыкальности.
- 8. Развить воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.
- 9. Развить творческую инициативу детей.

Воспитательные:

- 10. Воспитать художественный вкус.
- 11. Воспитать интерес к хореографии.
- 12. Сформировать навыки здорового образа жизни.
- 13. Развить коммуникативные навыки.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план
1 год обучения.

№	Тема	Всего часов	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с группой. Инструктаж по охране труда	2	2	-	Наблюдение
2	Ритмика. Что такое танец, основные понятия	15	5	10	Наблюдение
3	Партерная гимнастика. Развитие гибкости и физических данных	10	-	10	Наблюдение
4	Азбука классического танца. Основные элементы	10	5	5	Наблюдение
5	Основные элементы народно-сценического танца	10	5	5	Наблюдение
6	Современный танец и его особенности	5	2	3	Наблюдение
7	Постановка танцевальных номеров	10	-	10	Наблюдение
8	Отработка постановок. Работа над актерским мастерством и сценическим движением	6	2	4	Наблюдение
9	Итого	68	21	47	

Содержание учебно-тематического плана
1 год обучения

1. Ритмика

Задача данной темы состоит в развитии у детей музыкального слуха, чувство ритма, координации движений, музыкально-ритмической координации (умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку). Умение ориентироваться в пространстве. Знать и выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки), а так же перестроения (круг, колонна, шеренга, пары).

Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма.

Формирование правильной осанки, красивой походки. Развитие гибкости и пластичности. Воспитание силы и выносливости. Развитие ловкости, координации.

Обогащение двигательного опыта многообразными видами движений. Построение танцевальных комбинаций на шаге и беге в различных рисунках. Ориентация детей в пространстве и времени, развитие музыкальности. Дальнейшее ритмическое воспитание на усложнении элементов танцевальных движений.

Практические занятия:

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Повороты головы направо и налево.
2. Разогрев мышц предплечья и лопаток: поднятие плеч вверх, опускание вниз, поочередное поднятие и опускание плеч.
3. Круговые движения плеч вперед и назад.
4. Работа кистей и пальцев рук.
5. Махи руками в стороны, вперед. Круговые акцентированные движения рук вперед и назад (через паузу и подряд).
6. Наклоны корпуса вперед и в сторону.
7. Акцентированные наклоны корпуса вперед-вниз с руками, поднятыми над головой в «замке».
8. Приседания по I позиции с поворотом корпуса вправо-влево, чередующиеся с подъемом на полупальцы.
9. Упражнение ласточка.
10. Наклоны корпуса вперед (с раскрытием рук в стороны) и в сторону.
11. Упражнение на развитие подвижности тазобедренного и коленного суставов. Поочередное поднятие ног вперед (вытянутый носок работающей ноги прижать к колену опорной ноги).
12. Понятие о plie и releve. Приседания по VI позиции, подъем на полупальцы.
13. Прыжки с хлопками в повороте (на 1/4 поворота) вправо и влево.
14. Прыжки с хлопками и с продвижением вперед и назад по определенному ритмическому рисунку. Например: 2 медленных хлопка + 3 быстрых хлопка и 2 прыжка через паузу + 3 прыжка подряд.
15. Прыжки по линиям и по столбикам.
16. Удары стопой по VI позиции в характере русского танца (одинарные, тройные).
17. Понятие о вытянутой и сокращенной стопе. Поочередное открывание ног на носок вперед и в сторону. Упражнение «носок-каблук» в характере русского танца.
18. Понятие о прыжке. Прыжки по VI позиции. Сочетание прыжков с хлопками (4 хлопка + 4 прыжка).
19. Одинарные удары стопой по III позиции.
20. «Гармошка» с продвижением вправо и влево.
21. «Елочка» с продвижением вправо и влево.
22. «Ковырялочка» с тройным притопом.
23. Приставные шаги вперед, назад, вправо и влево (простые, с приседанием).
24. Мелкий шаг на полупальцах с продвижением (руки на поясе), по кругу (взявшись за руки).
25. Галоп в продвижении вправо, влево и по диагонали с окончанием движения в demi plie (приседание).
26. Шаг с подскоком на опорной ноге (подготовка к подскокам) в продвижении по.
27. Подскоки на месте и с продвижением.

2. Партерная гимнастика

Упражнения в партере, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению незначительных физических недостатков.

Основные элементы партерной гимнастики:

- укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.
- укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.
- укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.
- укрепление и растяжка мышц тазового пояса, бедер, ног.
- укрепление и развитие стоп.
- укрепление мышц плечевого пояса.
- упражнения для тренировки равновесия.

3. Азбука классического танца

Классический танец начинается с экзерсиса у станка, в котором проучиваются и отрабатываются упражнения. На их основе строится весь урок. В экзерсисе у станка закладывается основа знаний будущего танцовщика: развивается координация движений и приобретается апломб, проучивается постановка корпуса, ног, рук и головы, вырабатывается сила и эластичность мышц, гибкость корпуса, развивается выворотность ног.

Движения классического танца:

1. Постановка корпуса.

2. Положения и движения рук:

- подготовительная позиция;
- позиции рук (1,2,3);
- постановка кисти;

3. Положения и движения ног:

- позиции ног (выворотные 1,2,3);
- demi plie (по 1 позиции);
- releve (по 6 позиции);
- sette (по 6 позиции);
- легкий бег на полупальцах;
- танцевальный шаг.

4. Основные элементы народно-сценического танца

Изучение элементов народного танца и характерным чертам исполнения. Важно прививать детям любовь к народным танцам. Научить детей особенностям народных движений.

Народные танцы для детей сохраняют истоки национальной культуры, прививает любовь к культуре, и расширяют кругозор, ведь изучая танцы народов мира, ребенок узнает историю других стран, их музыку и костюмы, все это возвращает корни нравственности и образованности.

Практические занятия.

Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии, полочка. Поклон в русском народном танце. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадания на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

5. Современный танец и его особенности

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее, он самостоятельный, яркий и сценический. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры. Современный танец с его стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.

Это направление предполагает разностороннюю подготовку. Это и элементы классической подготовки, и определенные гимнастические, театральные навыки.

6. Постановка танцевальных номеров

Построение танцевального репертуара в соответствии с физическими возможностями детей. Массовые танцы – как средство воспитания эмоциональности и выразительности ребенка, чувства коллективизма и культуры общения. Формирование умения и навыков ритмично двигаться под музыку, передавать в движении характер танца, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности. Инсценировка детских песен по их содержанию. Разучивание танцевальных элементов на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали, по линии вправо-влево, в повороте и т.д. Сочетание танцевальных элементов между собой. Составление и разучивание танцевальных комбинаций.

7. Отработка постановок.

Работа над актерским мастерством и сценическим движением

Цель постановочной и репетиционной работы - эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей детей, понимание содержательности танцевального образа.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей старшего возраста, они с трудом понимают логику закона построения и исполнения движений. Поэтому необходимо сформировать навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Задача педагога в процессе постановочной работы и отработки движений - воспитание детей в атмосфере творческой дисциплины, развитие активности и сознательности, ассоциативного мышления, пластической выразительности, выявление их артистических способностей. Значение возрастных, индивидуальных психофизических возможностей исполнителей хореографической постановки. Выбор танцевального репертуара коллектива строится с учетом воспитывающего и обучающего воздействия на личность ребенка.

1.4 Планируемые результаты

В конце 1 года обучения обучающиеся должны:

- иметь высокие показатели физических качеств (гибкости, ловкости и координации, быстроты, выносливости, силы);
- уметь пластично и грациозно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- знать базовые движения;
- обладать чувством ритма;
- координировать свои движения;

1. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№	неделя	Номер занятия	Форма занятия	Всего часов	Тема учебного занятия	Форма контроля
1	01	01	беседа	2	Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности	наблюдение
2	01	02	тренировка	2	Разминка. Упражнения на развитие музыкальности, координации	наблюдение
3	01	03	тренировка	2	Разминка. Упражнения на развитие музыкальности, координации	наблюдение
4	02	04	тренировка	2	Понятие о plié и relevé. Приседания по VI позиции, подъем на полупальцы. Прыжки.	наблюдение
5	02	05	тренировка	2	Разминка. Понятие о вытянутой и сокращенной стопе. Прыжки	наблюдение
6	02	06	тренировка	2	Изучение базовых движений	наблюдение

7	03	07	тренировка	2	Изучение базовых движений	наблюдение
8	03	08	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала	наблюдение
9	03	09	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения в партере	наблюдение
10	04	10	тренировка	2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.	наблюдение
11	04	11	тренировка	2	Укрепление и растяжка мышц тазового пояса, бедер, ног.	наблюдение
12	04	12	тренировка	2	Упражнения на растяжку и раскрытие тазобедренного сустава. Подготовка к шпагатам	наблюдение
13	05	13	тренировка	2	Укрепление и растяжка мышц тазового пояса, бедер, ног. Подготовка к шпагатам.	наблюдение
14	05	14	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала.	наблюдение
15	05	15	тренировка	2	Укрепление и развитие стоп. Укрепление мышц плечевого пояса.	наблюдение
16	06	16	тренировка	2	Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для тренировки равновесия.	наблюдение
17	06	17	тренировка	2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.	наблюдение
18	06	18	тренировка	2	Упражнения на растяжку мышц задней части бедра, продольный шпагат.	наблюдение
19	07	19	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала.	наблюдение
20	07	20	тренировка	2	Движения классического танца	наблюдение
21	07	21	тренировка	2	Движения классического танца	наблюдение
22	08	22	тренировка	2	Позиции ног (выворотные 1,2,3) - demi plie (по 1 позиции)	наблюдение
23	08	23	тренировка	2	Закрепление и отработка материала	наблюдение

24	08	24	тренировка	2	Упражнения на развитие силы стопы, выворотности в тазобедренном суставе	наблюдение
25	09	25	тренировка	2	Комбинации прыжков	наблюдение
26	09	26	тренировка	2	Повторение пройденного материала	наблюдение
27	09	27	тренировка	2	Закрепление пройденного материала	наблюдение
28	10	28	тренировка	2	Умение соблюдать статичность корпуса при различных танцевальных шагах	наблюдение
29	10	29	тренировка	2	Повторение и закрепление материала.	наблюдение
30	10	30	тренировка	2	Изучение элементов народного танца	наблюдение
31	01	15	тренировка	2	Русский танец и его особенности	наблюдение
	01	20	тренировка	2	Постановка корпуса и движение головы в русском народном танце	наблюдение
32	01	22	тренировка	2	Позиция рук в народном танце - 1, 2, 3 - на талии, полочка	наблюдение
33	01	27	тренировка	2	Поклон в русском народном танце, повторение позиций рук	наблюдение
34	01	29	тренировка	2	Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед	наблюдение
35	02	03	тренировка	2	Шаги танцевальные: бег захлест, бег с высоким подниманием ног	наблюдение
36	02	05	тренировка	2	Повторение и отработка материала	наблюдение
37	02	10	тренировка	2	Составление танцевального этюда на основе пройденных элементов	наблюдение
38	02	12	тренировка	2	Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп	наблюдение
39	02	17	тренировка	2	«Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении	наблюдение

40	02	24	тренировка	2	Закрепление и отработка пройденного материала	наблюдение
41	02	25	тренировка	2	Современный танец	наблюдение
42	03	02	тренировка	2	Современный танец	наблюдение
43	03	04	тренировка	2	Современный танец, основные движения	наблюдение
44	03	09	тренировка	2	Современный танец, основные движения	наблюдение
45	03	11	тренировка	2	Позиции ног в современном танце	наблюдение
46	03	16	тренировка	2	Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение	наблюдение
47	03	18	тренировка	2	Наклоны торса: Flat back - положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость	наблюдение
48	03	23	тренировка	2	Повторение и отработка выученных движений	наблюдение
49	03	25	тренировка	2	Простые движения танца модерн	наблюдение
50	03	30	тренировка	2	Простые движения танца модерн	наблюдение
51	04	01	тренировка	2	Составление этюда на основе изученного материала	наблюдение
52	04	06	тренировка	2	Движения в паре (подскоки за руки, синхронные прыжки, хлопки в паре)	наблюдение
53	04	08	тренировка	2	Рисунки в танцевальной композиции	наблюдение
54	04	13	тренировка	2	Закрепление пройденного материала	наблюдение
55	04	15	тренировка	2	Урок актерского мастерства	наблюдение
56	04	20	тренировка	2	Постановка танца	наблюдение
57	04	22	тренировка	2	Постановка танца	наблюдение
58	04	27	тренировка	2	Постановка танца	наблюдение
59	04	29	тренировка	2	Постановка танца	наблюдение
60	05	04	тренировка	2	Работа над передачей эмоций в танце	наблюдение

61	05	06	тренировка	2	Галоп в продвижении вправо, влево и по диагонали с окончанием движения в demi plie	наблюдение
62	05	11	тренировка	2	Партерный экзерсис, упражнения на координацию	наблюдение
63	05	13	тренировка	2	Партерный экзерсис, упражнения на координацию	наблюдение
64	05	18	тренировка	2	Партерный экзерсис, упражнения на координацию	наблюдение
65	05	20	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов	наблюдение
66	05	22	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов	наблюдение
67	05	25	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов	наблюдение
68	05	27	тренировка	2	Аттестация	наблюдение

1.4. Содержание программы
Учебно-тематический план
2 год обучения.

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие, знакомство с детьми. Инструктаж по охране труда	2	2	-	Наблюдение
2	Азбука танцевального движения	15	5	10	Наблюдение
3	Партерная гимнастика. Развитие гибкости и физических данных	10	-	10	Наблюдение
4	Азбука классического танца.	10	5	5	Наблюдение
5	Элементы народно-сценического танца	5	2	3	Наблюдение
6	Современный танец и его особенности	10	5	5	Наблюдение
7	Постановка танцевальных номеров	10	-	10	Наблюдение
8	Отработка постановок. Работа над актерским мастерством и сценическим движением	6	2	4	Наблюдение
9	Итого	68	21	47	

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

1. Азбука танцевального движения

Последовательное повторение упражнений первого года обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память.

Включает весь материал 1 года обучения. Изучение особенности музыки – марш, полька. Быстрые и медленные движения.

Практические занятия:

- Закрепляется и исполняется материал 1 года обучения
- Акцентирование сильной доли такта в шагах
- Вступление и финал в танце
- Перестроение по линии танца

2. Партерная гимнастика. Развитие гибкости и физических данных.

Практика:

- упражнение на развитие подвижности стопы;
- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника (лодочка, корзинка, стрела);
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов);
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц тазобедренного сустава;
- растяжка ног (вперед, в сторону);
- наклоны корпуса к ногам;
- шпагат (продольные и поперечный).
- «корзинка»;
- «лодочка»;
- мостик и полумостик;
- «кольцо».

3. Азбука классического танца.

Повторение и закрепление пройденных элементов классического танца, упражнения у станка и на середине.

1. Постановка корпуса.

- положение головы
- наклоны (вперед, в сторону и назад)

2. Положения и движения рук:

- подготовительная позиция;
- позиции рук (1,2,3);
- постановка кисти;
- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;
- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;

3. Положения и движения ног:

- позиции ног (выворотные 1,2,3);
- demi plie (по 1 позиции);
- releve (по 6 позиции);
- sette (по 6 позиции);
- battement tendu (вперед и в сторону)
- легкий бег на полупальцах;
- танцевальный шаг.

4. Элементы народно-сценического танца

Повторение и совершенствование пройденного материала.

Элементы народного танца:

- Хороводный шаг на полупальцах;
- Тройной притоп;
- Повороты на 3 шагах вправо, влево;
- Тройной шаг с притопом вперед, назад;
- Перескок с ноги на ногу;
- Кружение в парах.

5. Современный танец и его особенности

Повторение и отработка материала первого года обучения. Добавление положений рук и корпуса, усложнение связок и комбинаций.

В современном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя. И это не удивительно, ведь современный танец это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. Исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом. Один из принципов, свойственных современному танцу, является импровизация. Также, исполнитель должен творчески подходить к танцу, просто механическое повторение определенных движений, в данном случае неуместно. Исполнитель должен суметь выразить себя, свое состояние путем танца.

6. Постановка танцевальных номеров

Построение танцевального репертуара в соответствии с физическими возможностями детей. Формирование умения и навыков ритмично двигаться под музыку, передавать в движении характер танца, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности. Инсценировка детских песен по их содержанию. Разучивание танцевальных элементов на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали, по линии вправо-влево, в повороте и т.д. Сочетание танцевальных элементов между собой. Составление и усложнение танцевальных комбинаций.

7. Отработка постановок. Работа над актерским мастерством и сценическим движением

Цель постановочной и репетиционной работы - эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей детей, понимание содержательности танцевального образа.

Календарно тематическое планирование

Второй год обучения

№	неделя	Номер занятия	Форма занятия	Всего часов	Тема учебного занятия	Форма контроля
1	01	01	беседа	2	Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности	анализ
2	01	02	тренировка	2	Разминка. Упражнения на развитие музыкальности, координации	анализ
3	01	03	тренировка	2	Разминка. Упражнения на развитие музыкальности, координации	анализ
4	02	04	тренировка	2	Понятие о plie и releve. Приседания по VI позиции, подъем на полупальцы. Прыжки.	анализ
5	02	05	тренировка	2	Разминка. Понятие о вытянутой и сокращенной стопе. Прыжки	анализ
6	02	06	тренировка	2	Изучение базовых движений	анализ
7	03	07	тренировка	2	Изучение базовых движений	анализ
8	03	08	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала	анализ
9	03	09	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения в партере	анализ
10	04	10	тренировка	2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.	анализ
11	04	11	тренировка	2	Укрепление и растяжка мышц тазового пояса, бедер, ног.	анализ
12	04	12	тренировка	2	Упражнения на растяжку и раскрытие тазобедренного сустава. Подготовка к шпагатам	анализ
13	05	13	тренировка	2	Укрепление и растяжка мышц тазового пояса, бедер, ног. Подготовка к шпагатам.	анализ
14	05	14	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала.	анализ
15	05	15	тренировка	2	Укрепление и развитие стоп.	анализ

					Укрепление мышц плечевого пояса.	
16	06	16	тренировка	2	Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для тренировки равновесия.	анализ
17	06	17	тренировка	2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.	анализ
18	06	18	тренировка	2	Упражнения на растяжку мышц задней части бедра, продольный шпагат.	анализ
19	07	19	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала.	анализ
20	07	20	тренировка	2	Движения классического танца	анализ
21	07	21	тренировка	2	Движения классического танца	анализ
22	08	22	тренировка	2	Позиции ног (выворотные 1,2,3) - demi plie (по 1 позиции)	анализ
23	08	23	тренировка	2	Закрепление и отработка материала	анализ
24	08	24	тренировка	2	Разминка, кросс	анализ
25	09	25	тренировка	2	Комбинации прыжков	анализ
26	09	26	тренировка	2	Повторение пройденного материала	анализ
27	09	27	тренировка	2	Разминка, работа с корпусом	анализ
28	10	28	тренировка	2	Разминка, работа с корпусом	анализ
29	10	29	тренировка	2	Повторение и закрепление материала.	анализ
30	10	30	тренировка	2	Элементы народного танца	анализ
31	01	15	тренировка	2	Народный танец и его особенности	анализ
	01	20	тренировка	2	Движения корпуса и головы в народном танце	анализ
32	01	22	тренировка	2	Позиция рук в народном танце - 1, 2, 3 - на талии, полочка	анализ

33	01	27	тренировка	2	Повторение позиций ног и рук	анализ
34	01	29	тренировка	2	Шаги танцевальные, кросс. Упражнения в партере	анализ
35	02	03	тренировка	2	Шаги танцевальные: бег захлест, бег с высоким подниманием ног	анализ
36	02	05	тренировка	2	Повторение и отработка материала	анализ
37	02	10	тренировка	2	Составление танцевального этюда на основе пройденных элементов	анализ
38	02	12	тренировка	2	Этюд на основе пройденных элементов	анализ
39	02	17	тренировка	2	Этюд на основе пройденных элементов	анализ
40	02	24	тренировка	2	Закрепление и отработка пройденного материала	анализ
41	02	25	тренировка	2	Современный танец	анализ
42	03	02	тренировка	2	Современный танец	анализ
43	03	04	тренировка	2	Современный танец, основные движения	анализ
44	03	09	тренировка	2	Современный танец, основные движения	анализ
45	03	11	тренировка	2	Позиции ног в современном танце	анализ
46	03	16	тренировка	2	Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение	анализ
47	03	18	тренировка	2	Наклоны торса: Flat back Движения корпуса	анализ
48	03	23	тренировка	2	Повторение и отработка выученных движений	анализ
49	03	25	тренировка	2	Составление этюда на основе изученного материала	анализ
50	03	30	тренировка	2	Составление этюда на основе изученного материала	анализ
51	04	01	тренировка	2	Составление этюда на основе изученного материала	анализ
52	04	06	тренировка	2	Движения в паре (подскоки за руки, синхронные прыжки, хлопki в паре)	анализ
53	04	08	тренировка	2	Рисунки в танцевальной композиции	анализ

54	04	13	тренировка	2	Закрепление пройденного материала	анализ
55	04	15	тренировка	2	Урок актерского мастерства	анализ
56	04	20	тренировка	2	Постановка танца	анализ
57	04	22	тренировка	2	Постановка танца	анализ
58	04	27	тренировка	2	Постановка танца	анализ
59	04	29	тренировка	2	Постановка танца	анализ
60	05	04	тренировка	2	Работа над синхронностью	анализ
61	05	06	тренировка	2	Работа над передачей эмоций в танце	анализ
62	05	11	тренировка	2	Партерный экзерсис, упражнения на гибкость	анализ
63	05	13	тренировка	2	Партерный экзерсис, упражнения на гибкость	анализ
64	05	18	тренировка	2	Партерный экзерсис, упражнения на гибкость	анализ
65	05	20	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов в продвижении	анализ
66	05	22	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов в продвижении	анализ
67	05	25	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов в продвижении	анализ
68	05	27	тренировка	2	Аттестация	анализ

Планируемые результаты

В конце 2 года обучения обучающиеся должны:

- понятия такт и затакт, каким бывает характер музыки; правила и логику перестроения из одних рисунков в другие;
- правила выворотности ног, правила постановки рук; - особенности эстрадных танцев, многообразие направлений современных танцев;
- уметь:
 - выполнять в такт музыке фигурную маршировку, сохраняя осанку; вовремя начиная и заканчивая движения; перестраиваться из колонны в шеренгу и круг;
 - принимать 1, 2, 3, 6 позиции ног; подготовительную, 1, 2, 3 позицию рук; деми плие, батман тандю, батман тандю деми плие; гранд батманы.

- двигаться в темпе и ритме современной музыки; исполнять простейшие движения: приставные шаги, повороты, различные махи руками, выпады и т.д.;

1.5. Содержание программы
Учебно-тематический план
3 год обучения.

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие, знакомство с детьми. Инструктаж по охране труда	2	2	-	Наблюдение
2	Азбука танцевального движения	15	5	10	Наблюдение
3	Партерная гимнастика. Развитие гибкости и физических данных	10	-	10	Наблюдение
4	Классический танец	10	5	5	Наблюдение
5	Элементы народно-сценического танца	5	2	3	Наблюдение
6	Современный танец	10	5	5	Наблюдение
7	Постановка танцевальных номеров	10	-	10	Наблюдение
8	Отработка постановок. Работа над актерским мастерством и сценическим движением	6	2	4	Наблюдение
9	Итого	68	21	47	

Содержание учебно-тематического плана
3 год обучения

1. Азбука танцевального движения

Последовательное повторение упражнений первого и второго года обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память.

Совершенствуется исполнительское мастерство, закрепляются и развиваются полученные хореографические умения и навыки, интенсивно пополняют знания в области хореографического искусства. Усложняются драматургия и музыкальный материал.

2. Партерная гимнастика. Развитие гибкости и физических данных

На третьем году обучения возможны варианты растяжки в паре. Упражнения в партере, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому, народному, современному экзерсису у станка и на середине зала, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

1. Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок.

2. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

4. Растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы.

5. Упражнения для гибкости позвоночника.

6. Укрепление мышц спины и позвоночника.

7. Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса.

8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.

9. Различные варианты растяжек.

3. Классический танец

Повторение и закрепление пройденных элементов классического танца на первом и втором году обучения, упражнения у станка и на середине.

Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук:

1. Позиции ног – 1-я, 2-я, 5-я.;

2. Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я

3. Постановка корпуса (лицом к станку и на середине зала);

Упражнения у станка:

1. Разогрев стопы лицом к станку;

2. Demi plie по 1-й, 2-й, 5-й позиции;

3. Grands plies (лицом к станку);

4. Комбинация demis, grands plies;

5. Комбинация battements tendus крестом с degage;

6. Battement tendu jete крестом;

7. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;

8. Battements releve lents крестом на 45 градусов;

9. Grands battements крестом.

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demis, grands plies по 1-й, 2-й позиции;

2. Комбинация battements tendus крестом с degage;

3. Battement tendu jete крестом;

4. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;

5. Battements releve lents крестом на 45 градусов;

6. Grands battements крестом.

7. Arabesques 1-й, 2-й;

8. Позы классического танца croisee, efface.

4. Элементы народно-сценического танца

Повторение и совершенствование пройденного материала за первый и второй год обучения.

Элементы русского народно-сценического танца:

- Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения.

- Припадание в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции.

- Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции, по 1-й прямой позиции.

- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
- Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.
- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
- «Веревочка» простая.
- «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом
- «Ключ» простой

Элементы итальянского танца

1. Два вида хода.
2. Pas de basque (переброска ног накрест).
3. Pas echarpe с поворотом в tirbouchone.
4. Выбрасывание ноги с каблука на носок.
5. Навыки обращения с бубном.

Элементы цыганского танца

1. Основной ход вперёд (сценический вид).
2. Ход с продвижением назад.
3. Женский боковой ход
4. Повороты.
5. Владение платком, шалью.
6. Чечётка.
7. Хлопки.
8. «Дрожь» плечей.

5. Современный танец

Основные положения ног и рук.

Позиции ног: 1 параллельная позиция; 1-аут - аналогична 1 позиции классического танца; 2 параллельная - стопы находятся точно под бедрами; 2-аут - аналогична 2 позиции классического танца.

Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев.

- Движения заимствованные из классического танца: Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; Demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Battement tendu; Battement tendu jete по параллельным позициям с вытянутой стопой.

- Движения заимствованные из танца модерн или других систем хореографии: Catch step - движение аналогично degage классического танца, Kick (пинок)

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

- Наклоны торса: Flat back - положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость; Roll down и roll up.

- Спираль: Body roll – волна; Contraction; Release.

Изоляция.

Первоначально все движения изучаются в чистом виде. Голова; Плечи; Грудная клетка; Таз; Руки; Ноги.

Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

Партер: упражнения stretch-характера.

Кросс (шаги, прыжки, вращения)

Cross - это самая импровизированная часть урока. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца. В старших классах возможны кроссовые комбинации с использованием падений, перекатов на полу и т.д.

Cross - Танцевальный шаг в развитии. Шаг, passé. Шаг накрест по точкам плана класса. Танцевальная комбинация шаг – passé с шагами накрест по точкам плана класса. Дорожка из III позиции по точкам плана класса. Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса. Танцевальная комбинация – дорожка с поворотом на шагах из III позиции по точкам плана класса. Temps leve sauté по VI, I позициям ног. Temps leve sauté с поджатыми по VI, I позициям ног.

6. Постановка танцевальных номеров

Построение танцевального репертуара на третьем году обучения происходит в соответствии с физическими возможностями детей. Формирование умения передавать в движении характер танца, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности. Составление и усложнение танцевальных комбинаций.

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

7. Отработка постановок. Работа над актерским мастерством и сценическим движением

Цель постановочной и репетиционной работы - эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей детей, понимание содержательности танцевального образа.

Календарно тематическое планирование Третий год обучения

№	неделя	Номер занятия	Форма занятия	Всего часов	Тема учебного занятия	Форма контроля
1	01	01	беседа	2	Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности	анализ
2	01	02	тренировка	2	Разминка. Середина, партер	анализ
3	01	03	тренировка	2	Разминка. Середина, партер	анализ
4	02	04	тренировка	2	plie и releve. Приседания по VI позиции, подъем на полупальцы. Прыжки.	анализ

5	02	05	тренировка	2	Разминка. Движения стоп. Прыжки	анализ
6	02	06	тренировка	2	Изучение основных движений	анализ
7	03	07	тренировка	2	Изучение основных движений	анализ
8	03	08	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала	анализ
9	03	09	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала. Упражнения в партере	анализ
10	04	10	тренировка	2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.	анализ
11	04	11	тренировка	2	Укрепление и растяжка мышц тазового пояса, бедер, ног.	анализ
12	04	12	тренировка	2	Упражнения на растяжку и раскрытие тазобедренного сустава. Подготовка к шпагатам	анализ
13	05	13	тренировка	2	Укрепление и растяжка мышц тазового пояса, бедер, ног. Подготовка к шпагатам.	анализ
14	05	14	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала.	анализ
15	05	15	тренировка	2	Укрепление и развитие стоп. Укрепление мышц плечевого пояса.	анализ
16	06	16	тренировка	2	Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для тренировки равновесия.	анализ
17	06	17	тренировка	2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.	анализ
18	06	18	тренировка	2	Упражнения на растяжку мышц задней части бедра, продольный шпагат.	анализ
19	07	19	тренировка	2	Повторение и закрепление пройденного материала.	анализ
20	07	20	тренировка	2	Движения классического танца	анализ
21	07	21	тренировка	2	Движения классического танца	анализ

22	08	22	тренировка	2	Гранд батман, кросс	анализ
23	08	23	тренировка	2	Закрепление и отработка материала	анализ
24	08	24	тренировка	2	Упражнения на развитие силы стопы, выворотности в тазобедренном суставе	анализ
25	09	25	тренировка	2	Комбинации прыжков	анализ
26	09	26	тренировка	2	Повторение пройденного материала	анализ
27	09	27	тренировка	2	Закрепление пройденного материала	анализ
28	10	28	тренировка	2	Статичность корпуса при различных танцевальных шагах	анализ
29	10	29	тренировка	2	Повторение и закрепление материала.	анализ
30	10	30	тренировка	2	Изучение элементов народного танца	анализ
31	01	15	тренировка	2	Русский танец	анализ
	01	20	тренировка	2	Комбинации русского танца	анализ
32	01	22	тренировка	2	Вращения и повороты	анализ
33	01	27	тренировка	2	Вращения и повороты	анализ
34	01	29	тренировка	2	Шаги танцевальные, кросс	анализ
35	02	03	тренировка	2	Шаги танцевальные, кросс	анализ
36	02	05	тренировка	2	Повторение и отработка материала	анализ
37	02	10	тренировка	2	Составление танцевального этюда на основе пройденных элементов	анализ
38	02	12	тренировка	2	Этюд на основе пройденных элементов	анализ
39	02	17	тренировка	2	Этюд на основе пройденных элементов	анализ
40	02	24	тренировка	2	Закрепление и отработка пройденного материала	анализ
41	02	25	тренировка	2	Современный танец	анализ

42	03	02	тренировка	2	Современный танец	анализ
43	03	04	тренировка	2	Современный танец, комбинации в партере	анализ
44	03	09	тренировка	2	Современный танец, комбинации в партере	анализ
45	03	11	тренировка	2	Расклад комбинаций на счет	анализ
46	03	16	тренировка	2	Расклад комбинаций на счет	анализ
47	03	18	тренировка	2	Наклоны торса: Flat back - положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость	анализ
48	03	23	тренировка	2	Повторение и отработка выученных движений	анализ
49	03	25	тренировка	2	Комбинации современного танца	анализ
50	03	30	тренировка	2	Комбинации современного танца	анализ
51	04	01	тренировка	2	Составление этюда на основе изученного материала	анализ
52	04	06	тренировка	2	Движения в паре	анализ
53	04	08	тренировка	2	Рисунки в танцевальной композиции	анализ
54	04	13	тренировка	2	Закрепление пройденного материала	анализ
55	04	15	тренировка	2	Урок актерского мастерства	анализ
56	04	20	тренировка	2	Постановка танца	анализ
57	04	22	тренировка	2	Постановка танца	анализ
58	04	27	тренировка	2	Постановка танца	анализ
59	04	29	тренировка	2	Постановка танца	анализ
60	05	04	тренировка	2	Работа над передачей эмоций в танце	анализ
61	05	06	тренировка	2	Разминка, упражнения на гибкость	анализ
62	05	11	тренировка	2	Партерный экзерсис, кросс	анализ

63	05	13	тренировка	2	Партерный экзерсис, кросс	анализ
64	05	18	тренировка	2	Партерный экзерсис, кросс	анализ
65	05	20	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов	анализ
66	05	22	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов	анализ
67	05	25	тренировка	2	Изучение вращений и поворотов	анализ
68	05	27	тренировка	2	Аттестация	анализ

Планируемые результаты

В конце 3 года обучения обучающиеся должны:

- понятия такт и затакт, каким бывает характер музыки; как строится музыкальная речь; что такое длительность; правила и логику перестроения из одних рисунков в другие;
 - правила выворотности ног, правила постановки рук; позиции и положения рук и ног; уровень подъема ног; препарасьон, сюр ле ку де пье;
 - особенности эстрадных танцев, многообразие направлений современных танцев;
 - понятие «актерское мастерство», и для чего оно танцору.
- уметь:
- выполнять в такт музыке фигурную маршировку, сохраняя осанку; вовремя начиная и заканчивая движения; перестраиваться из колонны в шеренгу и круг;
 - принимать 1, 2, 3, 4, 5, 6 позиции ног; подготовительную, 1, 2, 3 позицию рук; деми плие, батман тандю, батман тандю деми плие; гранд батманы.
 - двигаться в темпе и ритме современной музыки;
 - исполнять танцевальные этюды и номера
 - импровизировать

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Техническое оснащение занятий:

1. Специализированный зал: зеркала, музыкальный центр;
2. Подборка музыки;
3. Костюмы;
4. Коврики.

Форма обучающихся:

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: лосины, купальник или футболка.

Обувь: носки, балетки.

2.2. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: открытого занятия для родителей, участие в фестивалях, конкурсах и концертах различного уровня. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий, методами наблюдения, творческих заданий.

Для проверки физиологических (специальных) способностей детям предлагаются следующие задания:

1. Для выявления выворотности ног в тазобедренных суставах детям предлагается задание «Лягушка». Сесть с прямой спиной на пол, согнуть колени, стопы соединить; и, не разъединяя стопы, по возможности, опустить колени на пол.
2. Для определения свода и подъема стопы – задание «Натянуть носочек». Сесть с прямой спиной на пол с вытянутыми вперед ногами, раскрыть стопы в стороны (попытаться достать мизинцами до пола), не отрывая мизинец от пола, попытаться соединить вытянутые пальцы обеих стоп. При исполнении движения колени должны оставаться вытянутыми.
3. Для определения сценического шага – при помощи педагога, поднять выворотную ногу вперед, в сторону, назад на максимально – возможную высоту.
4. Для определения равновесия, задание «Ласточка». Встать на одну ногу, вторую поднять назад на высоту 45 градусов, при этом руки раскрываются в стороны. Стоять в позе 5 – 7 секунд.
5. Для определения гибкости тела назад и вперед: стоя прямо максимально прогнуться назад (педагог помогает и поддерживает). «Складочка». Сесть с вытянутыми вперед прямыми ногами, поднять руки вверх и с прямой спиной наклониться вперед, как можно ниже к ногам.

2.3. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- практический (упражнения, дидактические игры, исполнение песенно- игрового материала);
- наглядный (показ иллюстраций, видео-фильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
- творческий (создание нового музыкального образа);
- эвристический (участие в конкурсах).

Образовательная деятельность организована в форме практических занятий, репетиционных, постановочных, информационных.

2.4. Список литературы

1. Андрусенко Л.С. Формирование исполнительской культуры в детских хореографических коллективах (история и современность) // Искусство в школе. 2008. № 2. С. 63-67.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп. образования» / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М.: Всеросийский. Центр художественного творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормативных и методических материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.]; Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239027

Владелец Леванова Анастасия Владимировна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026