

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

## **Содержание**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
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 пластиичности. 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 ласточки.
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 экзериса у станка, в котором проучиваются и отрабатываются упражнения. На их основе строится весь урок. В экзерисе 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);
- relleve ( по 6 позиций);
- sotte ( по 6 позиций);
- 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 взращивает 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. «Ковыряючка» - 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 пластиично 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 plie и releve. 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 позиций классического танца от 2 позиций 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);
- relleve ( по 6 позиций);
- sotte ( по 6 позиций);
- 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 ода обучения. Добавление положений рук и корпуса, усложнение связок и комбинаций.

В современном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя. И это неудивительно, 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 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, хлопки 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. Усложняется 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 echappe 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.

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

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