

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: AC1F4753-3FC7-888F-3D04-4F8B954C389D

Владелец: Андросенко Наталья Петровна

18.11.2024 18:35 (МСК)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ЛИЦЕЙ № 1»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНА  
протокол заседания  
педагогического совета  
школа-лицей № 1»  
от 30.08.2024г. № 14

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора  
МБОУ «Нижегородская  
школа-лицей №1»  
\_\_\_\_\_ Л.Я.Олексина

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ  
«Нижегородская  
Пр. №333 от 30.08.2024г  
\_\_\_\_\_ А.А. Цыганков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Индиго»  
(Хореография)**

Направленность -художественная  
Возраст обучающихся от 14 до 17 лет  
Срок реализации - 1 года  
Вид программы – модифицированная  
Уровень - стартовый  
Составитель: педагог дополнительного образования  
Перских Елена Игоревна

Нижегородский  
2024г.

Рецензент: заместитель директора \_\_\_\_\_ Л.Я. Олексина  
(должность) (подпись)

« 29» августа 2024г.

Согласовано: директор МБОУ  
«Нижегородская школа-лицей № 1» \_\_\_\_\_ А.А. Цыганков  
(должность) (подпись)

«29» августа 2024г.

## **1.Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Внесены изменения в нормативно-правовую базу программы в соответствии с изменениями в действующем законодательстве РФ

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»(в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего

образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района Республики Крым (далее – МБОУ «Нижегородская ШЛ №1»);

– Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района Республики Крым;

– Положение о порядке приема, перевода, зачисления и отчисления, восстановления обучающихся, принятых на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района Республики Крым»;

– Положение об аттестации обучающихся по программам дополнительного образования в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района Республики Крым.

Программа «Индиго» (Хореография) является **модифицированной** и разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области музыкального искусства по учебному предмету «Ритмика» Муниципального учреждения дополнительного образования Новоульяновская детская школа искусств им. Ю.Ф. Горячева, Ульяновская область, г. Новоульяновск, 2018 год;

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по хореографии «Танцевальный MIX» Туркиной Ирины Александровны, педагога дополнительного образования МАДОУ № 140 «Центр развития ребенка – детский сад», г. Кемерово, 2021 год.

**Направленность Программы:**художественная

**Актуальность Программы:**обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся. Хореография является одним из основных предметов, она развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

**Новизна Программы.**состоит в том, используемые в процессе обучения детей элементы гимнастики, движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствуют ритмичной работе всех внутренних органов, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления организма и физического развития ребёнка.

**Отличительные особенности Программы.**- заключаются в том, что с изучением разных направлений танца, является ее комплексность и мобильность. По, возможности, учитывается фактор опережающего развития. Обучение ведется на основе классической, народной и современной хореографии с использованием игровых методик и инновационных направлений(музыкально-игровое творчество, импровизация, стилизация современных стилей), которые делают ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является обучение технике современного танца в различных сочетаниях современных стилей через танцевально-игровую деятельность (игро-танцы,

подражательные игры, творческие задания). Хореографический ансамбль современного танца «Индиго»- это индивидуальные занятия, посещаемые теми учащимися, которые хотят изучать этот предмет.

**Педагогическая целесообразность**—Обучение по Программе строится на таких принципах, как:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- систематичность и последовательность;
- вариантность и вариативность;
- доступность и достаточность;
- наглядность; достоверность;
- комплексность;
- разнообразие игровых и творческих заданий.

Ведущая деятельность обучающихся на занятии – игра и творческая деятельность.

Эффективным способом музыкального развития детей является деятельность в коллективе, в том числе, с педагогом, позволяющая совместными усилиями создавать художественно-осмысленное изучение произведений и постановка танцев, развивающая умение слушать друг друга, согласовывать движения с ритмом музыки, формирующая навыки двигаться ритмично, синхронно. Особенно доставляют большое удовольствие обучающимся творческие задания на занятии, что позволяет уже в начале обучения почувствовать себя артистами. А позитивный настрой детей, благоприятный эмоциональный фон на занятии всегда являются серьезным стимулом занятия ритмикой

Программа направлена на создание условий для развития обучающихся основам хореографии, формирование культуры творческой личности, на приобщение детей к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации. Содержание программы расширяет представления обучающихся о танцевальных стилях и направлениях, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья.

**Адресат Программы** – Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет воспитанников образовательных учреждений. Психологические особенности детей данного возраста выражаются в том, что в данный период у них продолжается значимый период детского развития. И это период, когда вырабатываются и устанавливаются важные психологические образования, которые станут основой для других важных характеристик психики ребенка. Идет процесс формирования полной произвольности, жажда открытий и познавательный интерес, совпадают с легкостью усвоения учебного материала. Поэтому учебный процесс по настоящей Программе последовательно выстроен, систематизирован.

**Объем и срок освоения Программы: 108 часов, 1 год.**

**Уровень программы**-Стартовый уровень Программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы. Условием зачисления на стартовый уровень программы является соответствие заявленному возрасту.

**Формы обучения по Программе:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Методика организации учебного процесса строится с учётом психофизических способностей обучающихся. Занятия проводятся в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным постоянным составом кружка

«Индиго» (Хореография). Допускается разница в рамках одной группы в возрасте от одного до трех лет. Наполняемость группы до 25 человек.

Основания для зачисления – заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий хореографией.

**Режим занятий:108 часов в год, 1 раз в неделю по2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу.Продолжительность занятий 45 минут с 10-минутным перерывом.**

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1год	36	2	2 по 45 мин 1 по 45 мин	3	72	108

## 1.2.Цель и задачи Программы:

**Цель:**формирование условий для развития личности ребенка, стремления к познанию мировой танцевальной культуры через хореографическое образование.

**Задачи:**Сформировать представление о хореографии как о виде искусства, познакомить с историей становления данного искусства;

-научить владеть техникой исполнения того или иного жанра хореографии;

### **Образовательные:**

- обучать выразительным пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;
- формировать элементарные хореографические знания, умения, навыки;
- прививать интерес к искусству танца;
- ознакомить с музыкальными терминами: жанр, темп, звук, громкость, мелодия;
- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, координацию движений, силу, выносливость;
- формировать знания о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня,гигиена).

### **Воспитательные:**

- совершенствовать внимание, дисциплинированность, волю, самостоятельность;
- прививать чувство дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения;
- воспитывать организованную, гармонически развитую личность;
- воспитание любви и уважения к искусству, понимание его эстетических ценностей;
- воспитать моральные и патриотические качестваобучающихся.

### **Развивающие:**

- развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении под музыку (развитие воображения, фантазии, способности к импровизации в движении);
- развивать эмоционально-волевые качества;
- развивать музыкальные способности (музыкальный слух, чувство ритма);
- развивать воображение и творческое мышление воспитанников;
- развивать познавательную, эстетическую и нравственную культуру у обучающихся.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы:**

Цель воспитательной работы в рамках реализации Программы кружка «Индиго» (Хореография 12-15 лет). – формирование гармонично и всесторонне развитой и успешно социализировавшейся в современном обществе личности обучающихся.

Задачи воспитательной работы в рамках реализации Программы кружка «Индиго» (Хореография 12-15 лет).

- воспитывать у обучающихся потребность в физическом, духовном и нравственном совершенствовании;
- прививать любовь к родному краю, как к своей малой Родине
- формировать представление об основных духовно-нравственных ценностях;
- повышать уровень коммуникативной компетентности;
- воспитывать чувство ответственности и взаимовыручки;
- формировать навыки объективной самооценки.

Для решения поставленных задач воспитательной цели, обучающиеся творческого объединения, привлекаются к участию в муниципальных и республиканских конкурсах по хореографии, концертах, соревнованиях, муниципальных мероприятиях к праздничным и памятным датам, согласно Плана воспитательных мероприятий творческого объединения, что позволяет создать условия для проявления обучающимися инициативы и самостоятельности, развитие интереса к хореографии.

В результате проведения воспитательных мероприятий планируется достижение высокого уровня сплочённости коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения. Приоритетом процесса воспитания остается развитие и сохранение деятельности в коллективе, превалирование групповых интересов над личными, уважение к личности каждого, воспитание патриотизма, здорового образа жизни;

Воспитательная работа в рамках программы кружка «Индиго» (Хореография 12-15 лет). является коллективно- творческой, куда входит постановочно-репетиционная работа, выступления и досуговая деятельность.. Процесс творчества педагога и ребенка является характерной чертой коллектива: часто способные ученики помогают проводить танцевальные разминки, разучивают и отрабатывают танцевальные комбинации. Это дает возможность детям почувствовать себя значимыми, нужными в коллективе, и они пользуются этой возможностью проявить себя в роли педагога-хореографа, лидера. Воспитательная работа педагога дополнительного образования ориентирована на все возрастные группы воспитанников и их родителей.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных мероприятиях МБОУ «Нижнегорская школа-лицей №1», проводимых к знаменательным и историческим датам. Обучающиеся участвуют в конкурсах и фестивалях различных уровней.

При посещении спектаклей, концертов, художественных выставок, проведении специальных бесед, лекций на этические темы формируется чувство прекрасного.

#### 1.4.Содержание Программы:

#### Учебный план: 1 год обучения (108 часов)

№	Наименование раздела, темы	Учебные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1:Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Первичная аттестация
1.	Правила безопасности	1	1		
2.	Первичная аттестация.	1	1		
	<b>Раздел 2. Ритмика.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
3	Постановка корпуса. Повороты и наклоны	2	1	1	
4	Понятие о правой, левой руке и ноге, стороне.	2	1	1	
5	Музыкальный размер.Танцевальная музыка: марш, полька, вальсы.	2	1	1	
6	Первый подход к ритмическому рисунку и исполнению. Хлопки, выстукивания, притоп.	2		2	
7	Фигуры в танце. Различные перестроения.	2		2	
8	Элементы раттеге гимнастики.	10	1	9	
	<b>Раздел3:Классический танец.</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	
9	Поклон. Позиции ног-1,2,3,4,5. Позиции рук-подготовительное положение,1,2,3.Releve,Portdebras	4	1	3	
10	Экзерис у станка.	8	1	7	
10	Экзерсис на середине зала.	8	1	7	
11	Прыжки.	2		2	Промежуточная аттестация
	<b>Раздел4: Народно-сценический танец.</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	
	Позиции ног.Позиции и положения рук.	1		1	
12.	Экзерис у станка	5	1	4	
13.	Русский народный танец	4	1	3	
14.	Белорусский народный танец.	4		4	
15.	Украинский народный танец.	4		4	
16.	Итальянский сценический танец	4	1	3	
	<b>Раздел5.Современный танец.</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	
	Разминки,связки,координации	4	1	3	

17	Упражнения стрэч-характера,кросс	6	1	5	
18	Прыжки.	6	1	5	
19.	Упражнения развивающие гибкость и силу.	6		6	
	<b>Раздел6.Постановочная работа.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	Выбор хореографического номера	2	1	1	
20.	Изучение движений	4		4	
21.	Изучение связок	8	1	7	
22	Отработка танцев	4		4	
23	Итоговая аттестация	2		2	Итоговая аттестация
		<b>108</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Вводное занятие. Основные танцевальные правила. Приветствие. (2 часа)**

#### **Теория: 2 часа.**

Правила техники безопасности. Беседа с детьми (внешний вид и форма) Диагностика.

Основные танцевальные правила. Приветствие.

### **2. Ритмика(20часов)**

#### **Теория: 4 часа.**

Прослушивание различной музыки. Определение темпа, строение контрастность в музыке Демонстрация движений, разминок. Вслушивание в музыкальное звучание .

#### **Практика: 16часов**

Это сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приемы ритмопластики.Перед каждым занятием проводятся разминки, разогрев мышц тела. Маршировка по одному, расхождение направо, налево, соединение в пары(с носка, на полупальцах.) Правила перестроения. Разучивание построения «круг», равнение по линии, построение в колонну. Танцевальные шаги, марш, подскоки, полька, галоп, бег. Динамические оттенки: марширование с хлопками на «раз» .Свободное расположение на площадке. Тем, такт и затакт.

*Работа над постановкой корпуса*

Изучение позиций ног: VI, I, II.

Изучение положений рук: на поясе, варианты простых pordebras с вытянутыми руками.

Постановка спины:

а)упражнения на ассоциациях (“солдатык”, “столбик” и т.д.);

б)работа с предметами (палка, скакалка).

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

а)vattmanttendu вперёд по VI позиции;

*Развитие чувства ритма*

-воспроизвести ритм руками с помощью хлопков, разнообразить комбинации ритмических рисунков;

- определённую ритмическую комбинацию шагов, разновидности;

- добиться синхронности;

- ритмические упражнения с предметом (с мячом, с бубном, с трещотками и др.);

### *Ориентация в пространстве*

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;
- в) соблюдать интервалы, строить круг;
- г) соблюдать интервалы во время движения;
- д) знать своё место в зале.

### *Танцевальные элементы*

- а) бег;
- б) прыжки по VI позиции;
- в) приставной шаг;
- г) приставной шаг с plie;
- д) вынос ноги на каблук в сторону;
- е) притоп;
- ж) подскоки на месте и в продвижении;
- д) галоп.

### *Parterre*

- а) постановка спины (работа с палочками);
- б) работа стоп;
- в) упражнения на натянутость ног;
- г) растяжка;
- д) упражнения на гибкость;
- е) профилактика сколиоза (упражнения на растягивание позвоночника).

## **3.Классический танец (22 часов)**

### **Теория: 3 часов.**

Объяснение о методике выполнения упражнений и движений. Демонстрация упражнений, вариантов выполнения.

### **Практика:19 час**

Разучивание позиций ног начинают с неполной выворотности держась двумя руками за палку (станок), сначала изучают 1 и 2 позиции, 3 и 5 позиции, 4 позиция как наиболее трудная изучается последней.

Параллельно с работой над позициями ног приступаем к постановке рук. Вначале изучают подготовительное положение рук и группировку пальцев, затем 1 и 3 позиции, а потом уже изучают 2 позицию.

### *Экзерсисустанка*

- Releve.
- Demi plie, Grandplie.
- Battement tendu (с demi plie, double).
- Passe par terre.
- Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.
- Releve lent на 45 градусов.
- Battement frappe.
- Battement fondu.
- Battement developpé на 45 и 90 градусов.
- Battement releve lent на 90 градусов.
- Grandsbattements.

### *Экзерсисна середине зала*

- Port de bras позы.
- Положение en croise, efface.

Все упражнения экзерсиса у станка выполняются на середине зала.

### *Allegro (Прыжки)*

- Tempssauté по 1, 2, 5 позициям.

- Changement de pied.
- Paséchаррена 2 позицию
- Pasassembleвсторону.
- Pasbalance.

#### **4.Народно-сценический танец (22часов)**

##### **Теория: 3 часа.**

Объяснение о методике выполнения упражнений и движений. Демонстрация упражнений, вариантов выполнения.

##### **Практика:19 часов**

*Экзерсис у станка и на середине зала*

- Позиции ног(5 прямых,5 свободных,2 закрытые).
- Позиции и положения рук(7 позиций, подготовительное положение,2 положения).
- Экзерсис у станка и на середине выполняется в выбранном народном характере.

*Танцевальные этюды разных народов*

- Русский народный танец.
- Белорусский народный танец.
- Украинский народный танец.
- Итальянский сценический танец «Тарантелла»

*Вращения, дроби,хлопки,трюки*

- Притопы,дроби на месте,спродвижением,с поворотом.
- Вращения на месте ,по линии и диагонали,по кругу.
- Хлопки с различными движениями и присядками

#### **5.Современный танец (22часов)**

##### **Теория: 3 часа.**

Объяснение о методике выполнения упражнений и движений. Демонстрация упражнений, вариантов выполнения

##### **Практика:19 часов**

*Разминка,растяжка,гибкость*

- наклоны головы, поднятие плечей, вращения рук,наклоныкорпуса,приседания;
- и.п.: сидя на полу, ноги широко в стороны, носки натянуты. Наклоны к ногам. Лежать на пр.н. затем по центру, на лев.н.;
- и.п.: сидя на полу, ноги вместе, стопы на себя (натянуты). Наклоны вперед к ногам, лежать на ногах в течение минуты;
- работа в паре: два человека лицом друг к другу сидят на полу, ноги широко в стороны, - поочередно тянут вперед один другого;
- растяжка в паре у станка;
- лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибать спину; «колечко» - на животе достать голову ногами; «мостик» из положения лёжа, стоя, по стене; работа в паре;

*Силовые упражнения,расслабление*

- ноги на ширине плеч, руки в стороны, напрячь все мышцы тела, стоять минуту;
- очень быстро сотрясать все возможные мышцы тела;
- различные упражнения на пресс;
- лёжа на спине, поднять ноги на 90\*, опустить вниз, не касаясь пола;
- с закрытыми глазами выполнять произвольные медленные движения под музыку;
- лёжа на полу, сильно напрячь все мышцы тела и тут же расслабить;
- расслаблять по очереди отдельные части тела;

*Упражнения на развитие пластичности и ритмичности,равновесие.*

- «волна» корпусом боковые, вперед, назад; от головы, от колена, не передвигаясь, с шагом, снизу вверх, с шагом и без него, сверху вниз, с шагом в сторону, вперед, назад;
- «волна» руками, справа налево и наоборот;

- воспроизвести ритм руками с помощью хлопков, разнообразить комбинации ритмических рисунков;
- определённую ритмическую комбинацию шагов, разновидности;
- добиться синхронности;
- ритмические упражнения с предметом (с мячом, с бубном, с трещотками и др.);
- «ласточка» - стоя на одной ноге, другую поднять на 90°; - стоя на одной ноге, другую прижать к груди;

#### *Элементы латины*

- различные основные шаги с носка на пятку (мягкие, жёсткие);
- «качающиеся бёдра» с плавными перемещениями;

#### *Элементы акробатики*

- «мостик» разные варианты;
- «колесо» вправо, влево, на двух руках, на одной руке;
- стойка на руках;
- «берёзка» - стойка на лопатках;

### **6. Постановочная работа (20 часов)**

#### **Теория: 2 часа.**

Объяснение о методике выполнения упражнений и движений. Демонстрация упражнений, вариантов выполнения.

1. знакомство с музыкальным материалом постановки;
2. изучение танцевальных движений;
3. соединение движений в танцевальные композиции;
4. разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

#### **Практика: 18 часов**

Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений.

Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

1. отработка элементов;
2. работа над музыкальностью;
3. развитие пластичности;
4. синхронность в исполнении;
5. работа над техникой танца;
6. отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
7. выразительность и эмоциональность исполнения.

#### **Концертная деятельность:**

участие в праздниках;  
выступления на фестивалях и конкурсах

### **1.5. Планируемые результаты**

По итогам освоения Программы обучающиеся

#### **Будут знать:**

- что такое танец и откуда происходит его название;
- разновидности и стили современных танцев;
- правила поведения на танцевальной площадке.
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- элементы классического, народного и современных танцев;

- названия классических движений и основы техники классического танца;
- художественно-выразительные средства русского танца: основные позиции и положения рук, ног и головы;
- основные понятия о скорости музыкального движения;
- комплекс специальных знаний об искусстве хореографии;
- основы здорового образа жизни и сохранения здоровья.

### **Будут уметь:**

- владеть техникой выполнения движений;
- чувствовать характер музыки, темп, динамику, форму музыкального произведения;
- самостоятельно использовать запас танцевальных движений в различных ритмических упражнениях, играх и свободных танцах;
- создавать танцевальные композиции.
- выполнять по заданию педагога упражнения по актерскому мастерству;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений;
- выполнять танцевальные шаги по инструкции педагога;
- воспроизведение заданного ритмического рисунка хлопками;
- ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Обучающиеся достигнут следующих предметных, метапредметных и личностных результатов.

### **Предметные:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю
- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации и, участвовать в публичных выступлениях.
- выразительные пластичные движения в игре, танце, хороводе и в упражнении;
- сформированные элементарные хореографические знания, умения, навыки;
- устойчивый интерес к искусству танца;
- знание музыкальных терминов: жанр, темп, звук, громкость, мелодия;
- развитые двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, координацию движений, силу, выносливость;
- самостоятельное исполнение упражнения разминки;
- понимание взаимосвязи музыки и танца, влияния музыки на характер танца;
- свободное ориентирование на сценической площадке.

### **Личностные:**

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях коллектива;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни коллектива, МБОУДО «ЦДЮТ» (концерты)
- понятие дисциплины, целеустремленности и воли;
- правила поведения в коллективе;
- понимание дружбы, товарищества и взаимовыручки;
- проявление самостоятельности и выражение индивидуальности;
- акцентирование внимания на необходимых упражнениях;
- сотрудничество и помощь товарищам.
- знания о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).
- восприятие движения, как символа прекрасного, свободного способа самовыражения;

#### **Метапредметные:**

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни коллектива, МБОУДО «ЦДЮТ», и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

Учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме
- понятия контроля и самоконтроля, оценки и самооценки, процесса и результатов учебных действий;
- сформированная эстетическая и нравственная культура танца;
- проявление индивидуальной творческой деятельности;
- активная гражданская позиция;
- потребность в физическом и нравственном совершенствовании.

Кроме того, у обучающихся будет сформированы ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные и коммуникативные компетенции, а также такие личностные качества как организованность, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, любознательность и умение работать в коллективе.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

1 год обучения 108 часов

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март					апрель				май				июнь
Недели в обучении	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов в неделю (групп)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Кол-во часов в месяц (групп)	9			12				12				12				9			12				15					12				12				3
Аттестация/ формы контроля	Первичная аттестация											Промежуточная аттестация																								Итоговая аттестация
Всего часов	Объём в 2023-2024 учебном году – 108 учебных часов Не предусмотрены занятия по программе в праздничные и выходные дни.																																			

## 2.2. Условия реализации Программы

**-материально-техническое обеспечение** просторный специализированный зал для занятий по хореографии, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);

Танцевальный станок;зеркальная стена; репетиционная форма;танцевальнаяобувь;музыкальныйцентр;коврики,маты;

По мере необходимости планируется пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки);

**-информационное обеспечение** – наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала, DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.Видеография школ и техники Марты Грэхэм, Хортон альбом с фотографиями выступлений кружка.

«Позиции рук и ног в классическом танце»;

<https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-parternoj-gimnastike-4338872.html> Презентация [k.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-parternoj-gimnastike-4338872.html](https://multiurok.ru/files/pozitsii-nog-i-ruk-v-klassicheskom-tantse-1-god-ob.html)

Методические рекомендации по партерной гимнастике;

<https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2021/02/24/metodicheskoe-posobie-po-narodnomu-tantsu> Методическое пособие по народному танцу;

**- кадровоеобеспечение** - Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программ, реализуемых МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Программу реализует педагог дополнительного образованияПерских Елена Игоревна, имеющая высшее профессиональное образование. Стаж работы по направлению деятельности – 22 года, из них педагогический стаж – 22 года.

### Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия проводятся очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия.

**Особенности организации образовательного процесса.**Занятия по Программе проводятся исключительно в очном формате, что в свою очередь обоснованно не только возрастной категорией обучающихся, но и особенностями содержания данной Программы.

В процессе обучения применяются следующие *методы обучения*:

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории хореографии, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях (концертах, акциях, конкурсах).
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

**Форма организации образовательного процесса** носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к концертам допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и

практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – учебная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

### ***Форма организации образовательного процесса***

Используются следующие формы проведения занятий: занятие-знакомство; практическое занятие, мастер-класс; творческая мастерская; занятие - игра.

1. Занятие-знакомство – направлено на знакомство группы, сплочение, снятие напряжения, развития коммуникативных навыков.

2. Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ.

3. Мастер–класс – это особая форма учебного занятия, которая основана на «практических» действиях показа и демонстрации творческого решения определенной познавательной и проблемной педагогической задачи.

4. Творческая мастерская - такую форму обучения детей, которая создает условия для вхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного открытия. Основой открытия в любой сфере знаний, включая самопознание, в мастерской является творческая деятельность каждого и осознание закономерностей этой деятельности.

5. Занятие - игра - это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, умениях, навыках, эмоционально-оценочной деятельности. Это образование посредством развлечения. Игра как инструмент преподавания активизирует мыслительную деятельность обучаемых, позволяет сделать учебный процесс более увлекательным и интересным.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательных-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающий стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках. В процессе обучения учитывается физическая нагрузка, не допускается перенапряжение детей, нельзя злоупотреблять партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Широко используются этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна работа над небольшими сюжетными танцами, отражающие школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явлений природы.

Урок является основной формы учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющий содержание деятельности педагога и учащихся, определенностью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерности усвоение учебного материала. Как часть учебного процесса урок содержит: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нем; контроль и самоконтроль педагога и учащихся.

При организации и проведения занятий по программе « Эстрадный танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, предполагающий использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалов, словесное описание нового приема и т.д.;
- принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуются постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

### **Формы организации учебных занятий.**

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, но в индивидуальной форме. Индивидуальное обучение предполагает более подробное объяснение каждому ученику тех движений, которые требуют внимательного подхода.

Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана. - занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (изучение упражнений, комбинаций, этюдов, постановка танцев); - практическое занятие-открытый урок, выступление в концертах.

На уроках современного танца необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности.

#### ***Алгоритм учебного занятия.***

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

#### ***Дидактические материалы:***

##### *Музыкальные игры и упражнения.*

№ 1 Подготовительное упражнение

Исходное положение 1 позиция ног, колени «смягченны»

Музыкальный размер 2/4.

«раз-и» - сгибая в колене правую ногу, приподнимаем пятку и разворачиваем на подушечке стопы в не выворотное положение, опускаем на пол

«два-и» - «перекатываем» стопу на пятку и разворачиваем ее в выворотное положение.

Движение в обратном порядке:

«раз-и» - на пятке заворачиваем стопу в не выворотное положение.

«два-и»- через перекат переводим стопу на подушечку и разворачиваем в выворотное положение

То же исполнить левой ногой.

## № 2 «Гармошка»

«затакт» - 1 позиция - правая нога на подушечке, левая на пятке.

раз-и» - правую ногу, разворачиваем на подушечке, а левую на пятке в не выворотное положение (носок к носку), опускаем на пол

«два-и» - правую ногу на пятке, а левую на подушечке разворачиваем в выворотное положение (пятка к пятке).

Движение выполняется в правую сторону 4-8 раз, затем в левую сторону.

Затем движение выполняется на  $\frac{1}{2}$  такта в координации с руками, головой, корпусом, в повороте.

**Разновидности:** основной прием движения «перекат»- остается, но может выполняться не вставая из demi-plié(применяется в мужских, образных танцах), с углублением demi-plié в момент заворота стоп в не выворотное положение (в игровых женских танцах)

«Ковырялочка»

Исходное положение 1 позиция ног.

Музыкальный размер 2/4.

«раз» – небольшой подскок на левой ноге, правая сгибается в колене (колени к колени)

«и» - прыжок нога, согнутая в колене, ставится невыворотно на носок, на расстоянии стопы правее от левой ноги

«два» - небольшой подскок на левой ноге, правая нога, вытягиваясь в колене, выворотно поднимается вперед – вправо

«и» - пр. нога, вытянутая в колене, ставится на каблук вперед и чуть вправо.

**Этот вид** можно выполнять: в сочетании с притом, поочередно правой затем левой ногой, в повороте на 180 и 360 градусов.

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

Хлопки

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стакато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу-вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в

сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

«Ловим комариков» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (вперед) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2017/02/07/igrovyie-uprazhneniya-dlya-muzykalnogo> Игровые упражнения для музыкального развития детей.

### **Структура занятия:**

Первая часть занятия (подготовительная):

- вход учащихся в танцевальный зал;
- построение учащихся в несколько линий, колонн;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- разминка.

Вторая часть занятия (основная):

- изучение ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;
- работа над этюдами.
- Ритмические этюды.
- Повторение пройденного материала.
- Ориентация в пространстве;
- Повторение элементарных движений танцевальной азбуки
- Гимнастические упражнения на ковриках.
- Повторение пройденных упражнений.
- Разучивание новых элементов.
- Упражнения для развития стоп, выворотности и гибкости.

Третья часть занятия (заключительная): 1. закрепление ритмического материала; 2. закрепление изученных гимнастических упражнений; 3. поклон педагогу и концертмейстеру; 4. выход из зала\

### **Элементы партерной гимнастики.**

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;
- «колечко»;

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»;
- «ножницы»;

4. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»

- «Passe' с разворотом колена»
- 5. Упражнения развивающие выворотность ног:
  - «Звездочка»
  - «Лягушка»
- 6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:
  - «Боковая растяжка»
  - «Растяжка с наклоном вперед»
  - «Часы»

### **Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов**

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперед на высоту 90°;
- отведение рук назад;
- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;
- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперед-вверх-назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращения кистями во II позиции;
- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

полуприседания;

- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперед на носок;
- отведение ноги вперед на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- подьёмы согнутой в колене ноги вперед;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с

- полуприседанием;
- подъёмы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Согласно Положения о порядке проведения аттестации обучающихся МБОУ «Нижнегорская школа-лицей №1» Нижнегорского района Республики Крым мониторинг образовательных результатов по программе каждого обучающегося, проводится в три этапа:

**Первичная аттестация** осуществляется в начале года. Основным видом контроля на начальном этапе является педагогическое наблюдение, в процессе которого устанавливаются такие важные исходные данные ребенка как: музыкальный слух, физическое развитие, пластичность, ориентирование в пространстве, коммуникативная компетенция, инициативность.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

**Итоговая аттестация** проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения. Итоговой аттестацией считается участие обучающихся в отчетном концерте творческого объединения.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, выставка, готовое изделие, демонстрация моделей, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа, концерт, научно-практическая конференция, олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

Итоги первичной и промежуточной аттестации оформляются в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (*Приложение № 1*)

**Личная аттестация обучающихся.** Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия аттестации обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимые результаты и высокий уровень хореографической подготовленности детей.

**Оценка результативности** освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

#### **2.4. Условия реализации адаптированных ДОП для детей с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района может быть организован образовательный процесс по адаптированным ДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

При реализации адаптированных ДОП МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района разрабатывается Порядок реализации адаптированных ДОП и организации обучения детей с ОВЗ, а также создаются специальные условия в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ДОП обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При отсутствии адаптированных ДОП, занятия в объединениях с обучающимися с ОВЗ в МБОУ «Нижегородская школа-лицей №1» Нижегородского района могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов).

#### **2.5. Список литературы:**

##### **Список литературы, используемый педагогом.**

1. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
2. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989 год.
3. Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999 г.
4. Хрипкова А.Г. – «Мир детства. Подросток» - Москва, «Педагогика», 1989 г.
5. Меркель М. – «Вариации в зеркале» - Москва, «Искусство», 1980 г.
6. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
7. Методические материалы, привезённые из США хореографом современного танца Джозафом Харди в 2000 году.

- 8.Чефранова Н. – «О внутренней технике артиста балета» - Москва, «Искусство», 1999г.
- 9.Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2004.
- 10.Барышникова Т. Азбука хореографии.- М., 1999.
- 11.Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно- методическое пособие). М., 1982
- 12.Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. – Киев, 1985.
- 13.Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – Спб., 1997.
- 14.Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
- 15.Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006
- 16.Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
- 17.Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.2. – 104 с.
- 18.Лисенкова И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах.- М., 1989.
- 19.Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.- 176с
- 20.Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – Спб., 1997.
- 21.Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. –М., 2002. – 120с.
- 22.Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. – М., 2004. –144 с.
- 23.Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2003. – 208с.
- 24.Жакина О. В., Курамшин В. В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста. – Спб., 1996.
- 25.Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога. – М., 2006.
- 26.Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. – Иж.: Удмуртский университет, 2007. – С. 130
- 27.Дидковская Т.Н. Сборник музыкально-ритмических упражнений. – Надым,: МОУ ДОД ЦДТ, 2006. – С. 86
- 28.Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: Дрофа, 2008. – С.97
- 29.Лерд У. Техника латиноамериканских танцев. – М.: Артис, 2004. – С. 180
- 30.Полятков С.С. Основы современного танца. – М.: Феникс, 2003. – С. 325
- 31.Фирилева Ж. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – С.216
- 32.Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде. – М.: Один из лучших, 2008. – С.360

### **Список литературы, рекомендованный обучающимся.**

1. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия. // Наука. Искусство. Культура. 2014. № 3. С. 34-41.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.
3. Бахрушина Н.А. Реализация инклюзии на занятиях по хореографии в общеобразовательной школе. // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. 2013. № 1(3) С. 124-128.
4. Ваганова А.Я.: Основы классического танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2007
5. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2003
6. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М.: Владос, 2002
7. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Этюды. - М.: Владос, 2004
8. Звездочкин В.А.: Классический танец. - Ростов на/Д: Феникс, 2003
9. Климов А.А.: Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 2004
10. Коренева Т.Ф.: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001
11. Костровицкая В.С.: Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1986
12. Крысин Л.П. Толковый словарь иноязычных слов. -- М.: Эксмо, 2008. -- 944 с.
13. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. С. 87-91.
14. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008
15. Левинсон А.Я.: Старый и новый балет. Мастера балета. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2008
16. Лисицкая Т.С.: Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984
17. Лифиц И.В.: Ритмика. - М.: Академия, 1999
18. Лопухов А.В.: Основы характерного танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2007
19. Лукьянова Е.А.: Дыхание в хореографии. - М.: Искусство, 1989
20. Мессерер А.: Уроки классического танца. - СПб.: Лань, 2004
21. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования. // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. 2012. № 10. Том 135. С. 236-241.
22. Неврология : национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. -- ГЭОТАР-Медиа, 2009. С. 148.
23. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье!. - Ростов на/Д: Феникс, 2007
24. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
25. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 288 с.
26. Чибрикова-Луговская А.Е.: Ритмика. - М.: Дрофа, 1998
27. Шипилина И.А.: Хореография в спорте. - Ростов на/Д: Феникс, 2004
28. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 105. С. 124-128.
29. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников. // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 109. С. 140-144.

**Список литературы, рекомендованный родителям  
(законным представителям)**

1. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1992.
3. «Современное образование в России: актуальные проблемы и перспективы развития».- ООО «Бланком», 2010г

**Интернет ресурсы:**

1. [www.kimbelyland.ru/fitness/aerobies/](http://www.kimbelyland.ru/fitness/aerobies/)
2. <http://forum.in-ku.com/>
3. Уход за костюмом [Электронный ресурс]: статья. Сайт: Интернет – издание о современных танцах, 2004-2007. Режим доступа к сайту: [www.idance.](http://www.idance.com), свободный.

Оценочные материалы

№	Фамилия, имя	Исполнительские навыки					Общий балл	Средний балл	Уровень
		Теоретические знания	Техника движения	Сценическое мастерство	Владение импровизацией	Музыкальность			

**Теоретические знания.** Учащийся должен знать терминологию выученных движений и правильность их выполнения.

**Техника движения.** Умение правильно выполнять движения, связки и упражнения.

**Сценическое мастерство.** Уметь перевоплощаться путем жеста, мимики и пластики в танце.

**Владение импровизацией.** Учащиеся придумывают свои движения и исполняют в соответствии с разной музыкой.

**Музыкальность.** Танцор должен уметь выражать себя посредством своего тела, движений, пластики. Чувств метро- ритма, знание построения музыкальной фразы, музыкальное мышление должно быть у учащегося.

**Критерии оценивания знаний, умений и навыков**

«4-5» (высокий) - ставится, если учащийся точно и грамотно выполнил задания;

«2-3.9» (средний) - ставится при некоторой неточности в исполнении заданных движений и комбинаций, недочетов в исполнении танцевальных композиций;

«1-1.9»(низкий) - исполнение не грамотно, не выворотное, не выразительно.

**Основы партерной гимнастики на середине зала.**

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Упражнения партерной гимнастики направлены на: 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 мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, укрепление мышц плечевого пояса. А также упражнения для тренировки равновесия и дополнительные упражнения.

Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика направлена развитие слуховых способностей детей. Задания и упражнения ритмической гимнастики помогают детям лучше понять музыку и строение музыкального произведения. На занятиях дети узнают основные ритмические термины, знакомятся с понятиями динамики. Занятия положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Упражнения для развития стоп, гибкости и выворотности. Эти упражнения помогают развить природные данные детей. Комплекс данных упражнений помогает детям познакомиться со строением своего мышечного аппарата. Помогает узнать разные гимнастические упражнения. Комплекс таких упражнений помогает подготовить детей к занятиям классического танца. Развитие разных частей опорно – двигательного аппарата способствует качественному изучению дальнейшего предмета – «классический танец». Занятия на развитие природных данных так же способствует развитию мышления у детей, способности анализировать и применять полученные знания.

**Общеразвивающие упражнения.** Общеразвивающие упражнения помогают детям быстрее подготовить свое тело к занятиям. Выработывает способность детей к физическому развитию. Помогает развить у детей силу воли, упорство и трудолюбие, что является неотъемлемой частью хореографического искусства.

Практическая работа: Ходьба (шаги): - на всей стопе; - на полупальцах; - на пятках; - с высоким подниманием бедра; Бег: - с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении; - с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении; - с высоким подниманием бедра «лошадки»; - галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Повороты и наклоны головы: - вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой. Упражнения для рук: - круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой; - упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад; - «ножницы» и «замок».

Упражнения для ног: - полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы; - из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение; - «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);

Повороты и наклоны корпуса: - вперед, назад, вправо, влево. Упражнения для стоп Лежа на полу: - сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции; - поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции; - круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Сидя на коленях: - пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение;

Сидя на пятках на полу (стопы обеих ног в I выворотной позиции); Стоя на полу по I прямой позиции: - поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги); - подъем (relevé) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

Упражнения на развитие выворотности Лежа на спине: - развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию; «Лягушка»: а) лежа на спине; б) лежа на животе; в) сидя на полу: - с наклоном корпуса вперед. Упражнения на развитие гибкости Лежа на животе: - «колечко»; - «корзиночка»; - «лодочка». «Кошечка»; «Мостик» из положения: - лежа на спине.

Упражнения на развитие шага Лежа на спине: - медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение; - резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4- 8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой); - подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат». Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону: - наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами; - наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами. Шпагаты: - прямой (поперечный); - с правой ноги, с левой ноги.

Прыжки - трамплинные прыжки по I прямой позиции; - подскоки на месте и с продвижением; - перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»); - прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики»; - прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции; - прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»); - прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).

Общеразвивающие упражнения Силовые упражнения для мышц живота: - качать пресс корпусом, ногами; - сидя на полу, держать уголок. Силовые упражнения для мышц спины: - лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед; - лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу). Упражнения для развития равновесия (устойчивости) Упражнения для развития координации

### **Комплекс ритмической гимнастики №1**

Построение в шеренгу. Маршем дети идут по кругу, перестраиваясь затем через центр по 4 человека в 4 колонны.

#### **1. “Наклоны головы в сторону”**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклонить голову вправо, 2 - И.п., 3 – наклонить голову влево, 4 - И.п.

#### **2. “Наклоны головы вперед и назад”**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклонить голову вперед, 2 – И.п., 3 – наклонить голову назад, 4 – И.п.

#### **3. “Поднимание плеч”**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поднять плечё, 2 – опустить, 3-4 – повторить. Упражнение выполняется с правого плеча, затем с левого.

#### **4. “Плечи вперед и назад”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – поднять оба плеча, перевести их вперед, 3-4 – И.п., 5-6 – поднять плечи, перевести их назад, 7-8 – И.п.

### **5.”Поднимание стопы на носок”**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу на носок, согнув её в колене, при этом, делая плавные движения руками перед собой, 2 – тоже с левой ноги, 3-4 – повторить. Тоже на обеих ногах.

### **6.”Хлопни”**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 –развести руки в стороны, 2 – подняться на носочки, хлопнуть над головой прямыми руками, 3 – И.п., 4 – согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой.

### **7.”Повернись”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – повернуться вправо, присесть, сделать хлопок, 2 – И.п., 3 – то же в левую сторону, 4 – И.п.

### **8.”Часики”.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в замочке над головой. 1 – наклониться вправо, сказать “Тик”, 2 – И.п., 3 – наклониться влево, сказать “Так”, 4 – И.п.

### **9.”Спрятались-показались”.**

И.п.: о. с. 1- присесть, 2 – выпрямить ноги, 3 – присесть, 4 – И.п.

### **10. “Хлопни под ногой”.**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок, 2 – И.п., 3 – то же с левой ноги, 4 – И.п.

### **11. “Попрыгаем”.**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

“Крестик” – прыжки, скрещивая ноги.

“Из стороны в сторону”

### **12.”Бег на месте, захлест назад”**

### **13.”Марш на месте”.**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

Волнообразные движения руками в сторону и вперёд.

### **14.”Спрячем ножки”.**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки упор сзади. 1 – согнуть в колене правую ногу, 2 – И.п., 3 – то же с левой ноги. Затем тоже 2 ноги вместе.

### **15.”Наклонись пониже”.**

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – наклониться вперёд, делая шагающие движения руками, 5-8 – возвратиться в исходное положение. Затем делать наклоны к правой и левой ноге.

### **16.”Потянемся”.**

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. 1 – подняться на колени, сделать хлопок над головой, 2 – опуститься, коснуться носочков ног справа, 3 - подняться на колени, сделать хлопок над головой, 4 - опуститься, коснуться носочков ног слева.

### **17.”Повернём ноги”.**

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. 1 – обе ноги положить вправо, 2 – И.п., 2 – тоже влево, 4 – И.п.

### **18.”Брёвнышко”.**

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки прямые над головой.

1-2 - перевернуться на живот, стараясь не сгибать рук и ног, 3-4 – И.п.

### **19.”Корзиночка”.**

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4 – ноги согнуть в коленях, взяться руками за щиколотки, погнуться, удерживая такое положение, 5-8 – И.п.

### **20.”Отдыхаем”.**

И.п.: лёжа на спине в любом удобном положении.

Марш, перестроение из колонн в круг, уход из зала.

### Комплекс ритмической гимнастики №2

Построение в шеренгу. Маршем дети идут по кругу. Перестроение в 3 звена.

1. **“Наклоны головы”**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1- повернуть голову направо, поднять правое плечо, 2- И.п., 3-то же в другую сторону, 4- И.п.

2. **“Круг головой”**

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1-8 – повернуть голову на право, сделать круг головой, 9-16 – то же в другую сторону.

3. **“Поднимем плечи”**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поднять оба плеча, подняться на полупальцы, 2 – И.п.

4. **“Будь внимательным”**

И.п.: о.с. 1 – правая рука на пояс, 2 – левая то же, 3 – правая к плечу, 4 – левая то же, 5 – правая вверх. 6 - левая то же, 7-8 – хлопки над головой, 9-18 – действия выполняются в обратном порядке, хлопки по бедрам.

5. **“Спрятались-показались”**

И.п.: о.с. 1 – полуприсесть, руки к плечам, 2 – левая рука вправо с поворотом туловища вправо, 3 - полуприсесть, руки к плечам, 4 – правая рука влево с поворотом туловища влево.

6. **“Наклоны вперед”**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед с отведением правой прямой руки вперед, 2 – И.п., 3 – наклон вперед с отведением левой прямой руки вперед, 4 – И.п.

7. **“Каблучок”**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться в правую сторону, поднимая левую руку через верх вправо, поставить правую ногу на каблук, 2 – И.п., 3 – то же в левую сторону, 4 – И.п.

8. **“Присядь”**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться на право, присесть на левое колено, поднять обе руки вверх, 2 – И.п., 3 – то же в другую сторону, 4 – И.п.

9. **“Крестик”**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. 1 - согнуть, поворачиваясь немного вправо, левую ногу, локтём правой руки коснуться колена левой ноги, 2 – И.п., 3 – то же с поворотом влево, 4 – И.п.

10. **“Скакалка”**

И.п.: стоя, ноги вместе, в руках будто скакалка. Исполняются прыжки в такт музыке на двух ногах, затем на правой, на левой, потом переменный бег, руками имитируются движения скакалкой.

11. **“Марш на месте”**

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

12. **“Хлопни”**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 – волнообразные движения правой рукой перед собой, 4 – хлопок, 5-7 – то же в другую сторону, 8 – хлопок.

13. **“Ногу выше”**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, вытянуты, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, 2 – согнуть ногу в колене, поставить за левой ногой, 3 – поднять правую ногу вверх, 4 – И.п., 5-8 – повторить с левой ноги.

14. **“Шлепаем по лужам”**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, согнуты в коленях, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, выпрямить её в колене, наклонить голову вправо, 2 – опустить правую ногу, поднять левую, голову налево.

#### **15. “Ползём”**

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки согнуты в локтях. 1-8 – продвижение вперёд поочередно то с правой, то с левой ноги, 9-16 – то же назад.

#### **16. “Ветерок”**

И.п.: стойка на коленях, руки вверх. 1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево, 5-6 – наклон вперёд, руки назад, 7-8 – И.п.

#### **17. “Кошечка”**

И.п.: упор на коленях. 1 – низко опустить голову, прогнуть спину вверх, 2 – поднять голову, прогнуть спину вниз.

#### **18. “Лягушка”**

И.п.: упор лежа на бедрах, ноги врозь. 1-4 – прогнуться, согнуть ноги в коленях, головой коснуться стоп, 5-6 – удержать принятое положение, 7-8 – И.п.

#### **19. “Отдыхаем”**

И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. 1-2 – согнуть правую (левую) ногу, отводя колено в сторону, 3-4 – И.п.

Маршем дети перестраиваются из звеньев в круг, хлопки в такт музыке, уход из зала.

### **Классический танец**

#### **Экзерсис у станка**

1. Постановка корпуса (в выворотных позициях).
  2. Позиции ног: I, III, II, V.
  3. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку.
  4. Разучивание элементов классического танца у станка.
- Demi-pliés. Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
  - Battementstendus. Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).
  - Battements tendus с demi-pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).
  - Demi-rond de jambe par terre en dehorset en dedans (почетвертикруга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
  - Battement passé par terre. Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.
  - Подготовительное portdebras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1.
  - Положения ноги surlescou-de-piéd – «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battementstendus в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.
  - Battementsfrappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
    - Battementsrelevéslentsна 45°. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

### **III. Экзерсис на середине зала**

1. Повторение элементов темы Постановка корпуса (в выворотных позициях),
2. Повторение элементов темы Позиции ног: I, II, III, V изученные в упражнениях у станку.
3. Повторение элементов темы Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.
4. Разучивание элементов классического танца на середине зала. Повторение элементов темы 2.

### **IV. Allegro**

1. Tempslevéssautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.
2. Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала.
3. Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала.
4. Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала.

## **Народно-сценический танец**

### **I. Теория дисциплины**

Народный танец как вид хореографического искусства.

### **II. Экзерсис на середине зала**

1. Русский танец. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на поясице, на затылке. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны.
2. Элементарные ходы и проходки.
  - Основной шаг – с продвижением назад.
  - Основной шаг с притопом – с продвижением назад.
  - Основной шаг с проскальзывающим притопом.
  - Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.
  - Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед.
  - Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.
3. Бег, подскоки, галоп.
  - Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд (на носок и на ребро каблука).
  - Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании.
4. «Гармошка», «ёлочка».
  - «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
  - «Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции.
  - «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
  - «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.
4. «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.
5. Дробные выстукивания.
  - Удары полупальцами.
  - Удары каблуком.
  - Двойные притопы.
4. Хлопки – одинарные прямые (фиксированные) – спереди, сзади, сбоку.

5. Присядки, прыжки и трюки.
  - «Мячик» на полуприседании.
  - «Мячик» с одинарным выносом ноги вперёд на ребро каблука в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
  - «Мячик» с одинарным выносом ноги в сторону на каблук в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
  - «Разножка» в стороны на каблуки («одноимённая» разножка»).
  - Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.

## **СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

### **I. Теория дисциплины**

- История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

### **II. Экзерсис на середине**

#### 1. Техника изоляции.

- Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

#### 2. Основные шаги

- приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса
- выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса
- подъем на носки, разворот стоп «краб»

#### 3. Основные движения корпусом

- Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

#### 4. Прыжки

- прыжки на месте
- прыжки вперед – назад
- прыжки вправо-влево
- прыжки «крестом»
- прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

#### 5. Танцевальная комбинация.

- Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

## **ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ**

### **I. Теория дисциплины**

1. История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы. Интересные факты из их биографий.

### **II. Экзерсис у станка**

#### 1. Изучение основных позиций рук.

- Основные позиции рук аналогичны классической школе, но положение локтя и кисти может варьироваться (вытянутое, округленное положение локтя, сокращенное flex-положение кисти или jazzhand - пальцы напряжены и расставлены). А также существуют V-положения – положения между основными позициями.

#### 2. Изучение основных позиций ног.

- Изучаются 5 основных позиций ног. У всех позиций кроме III существует 2 варианта: out-положение, аналогичное классическому танцу, и параллельное

положение – стопы стоят параллельно друг другу. III позиция исполняется в классическом варианте, но используется нечасто.

### 3. Изучение элементов джазового танца.

- Plie -

Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется. Изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям.

- Battementendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет больше вариантов за счет позиций ног, в которых исполняется. Изучается по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала - Passé

Рабочая нога стопой касается колена опорной ноги. В первый год обучения изучается на полной стопе по I позиции – у станка, по мере усвоения переходим на середину зала.

Выворотное исполнение этого движения желательно проучивать в партере.

### III. Экзерсис на середине зала

#### 1. Основные положения корпуса в джазовом танце

- Rolldown / up –

Rolldown – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Rollup – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн. Изучается на середине зала.

- Flatback –

Наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°. Изучается по II параллельной позиции на середине зала. По мере освоения добавляется исполнение на plie.

- Deepbodybend –

Глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником. Изучается после освоения flatback, По мере освоения исполняется в сочетании с plie.

#### 2. Прыжки:

- jump –

Прыжок с двух ног на две. Изучается по I параллельной и out позиции.

- hop –

Прыжок с одной ноги на ту же ногу. На первом этапе изучения руки наверху в V-позиции. Изучаем сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

- leap –

Прыжок с одной ноги на другую. Изучается с продвижением по залу.

#### 3. Вращения:

- поворот на 3 шагах –

Элементарное вращение, изучается с двух ног сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ №20

**Творческое объединение «Индиго» (Хореография 12-15 лет.)**

**Дата проведения:**

**Год обучения** 1 год обучения

**Группа обучения** 1 группа

**Руководитель:** Перских Елена Игоревна

**Тема занятия:** «Поклон. Позиции ног-1,2,3,4,5. Позиции рук-подготовительное положение,1,2,3.»

**Тип занятия:** изучение нового материала

**Цель занятия:** изучение основных балетных позиций рук и ног; правильная постановка рук; правильная постановка корпуса; отработка пройденных позиций в танцевальных комбинациях. Выявление уровня освоения программы.

**Задачи занятия:**

*Обучающие:*

— изучение позиций ног, рук в классическом танце

*Развивающие:*

— развивать умения координации движений рук, ног, корпуса и головы; — развитие выносливости и постановки дыхания;

— развитие и формирование правильной и здоровой осанки.

*Воспитательные:*

— формирование положительных качеств личности, воспитание силы воли, выносливости и целеустремленности, умения вести себя в коллективе;

— умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

**Тип занятия:** изучение нового материала.

**Форма занятия:** урок

*Основные методы работы:*

— наглядный (практический показ);

— словесный (объяснение, беседа).

*Материалы и оборудование:*

— музыкальный центр (ТСО);

— USB-flash накопитель с фонограммой.

### ПЛАН урока

**Организационный этап (5 минут)**

— вход в хореографический зал;

— поклон педагогу;

— обозначение темы и цели урока.

**Информационный этап (10 минут)**

— беседа о значении балетных позиций в танце; распространенные ошибки в построении балетных позиций рук и в исполнении балетных позиций ног, методы исправления.

**Подготовительный этап (20 минут)**

— разминка

**Основной этап (30 минут)**

— изучение основных позиций рук – подготовительное положение, I позиция, II позиция, III позиция. Правильная постановка рук. Изучение основных позиций ног - I позиция, II позиция, III позиция, VI позиция. Правильная постановка ног.

**Контрольный этап (20 минут)**

— отработка пройденных позиций в танцевальных комбинациях.

**Итоговый этап (5 минут)**

— основное построение для выхода из зала;

— поклон педагогу.

### КОНСПЕКТ урока

**Организационный этап (5 мин.)**

— вход в танцевальный зал;

— поклон преподавателю;

— обозначение темы и цели урока;

**Информационный этап (10 мин.)**

Беседа о значении балетных позиций в танце.

*Педагог:* Как вы думаете, из чего состоит классический танец?

*Учащиеся:* Ответы. (Из балетных поз! Танцевальных комбинаций!)

*Педагог:* Правильно! Основа классического танца – это позиции рук и ног. Правильное исполнение таких позиций обеспечивает для артиста балета безошибочное исполнение па, помогая создать грациозный и выразительный танец. Балетные позиции выполняются в положении стоя. Все мышцы собраны – живот втянут, ягодичные подобраны, осанка прямая, поясница ровная, стоим без прогиба. В классическом танце позиции ног выстраиваются выворотом, не наваливаясь на большие пальцы! А позиции рук

исполняются не зажатými руками! Между каждым вашим пальчиком вы должны ощущать воздух! *Может вы уже видели какие-нибудь балетные позиции у балерин, и знаете как они называются?*

**Учащиеся:** *Отвечают и изображают по памяти балетные позы.*

**Педагог:** *Здорово! Давайте разберемся с позициями ног! Какая самая распространенная позиция?*

**Учащиеся:** *Ответы, предположения.*

**Педагог:** Конечно, самая распространенная и простая позиция ног – это VI. Ноги вместе! Пятки и носки - рядом друг с другом. *Какие позиции ног вы знаете еще?*

**Учащиеся:** *Ответы, предположения.*

**Педагог:** Еще есть I позиция – пяточки вместе, а носки в стороны, II позиция – ноги врозь, стоят по одной линейке, III позиция – правая нога приставлена к середине левой стопы (и наоборот), IV позиция – ноги врозь, но правая стоит перед левой (и наоборот) и V позиция – похожа на III позицию, только правая нога полностью закрывает левую. *А какие позиции рук вы знаете?*

**Учащиеся:** *Ответы, предположения.*

**Педагог:** Основные позиции рук: подготовительное положение – руки внизу, локти округлены, представьте, что держите овальное зеркало!

I позиция рук – руки держим на уровне вашего желудка, II позиция – руки с округленными локтями разводим в стороны, и III позиция – она похожа на подготовительное положение, только руки над головой! *Теперь, приступим к подробному изучению, но для начала – сделаем разогрев!*

#### **Подготовительный этап (20 мин.)**

Учащиеся берут коврик и начинают выполнять упражнения для разогрева из комплекса «Партерная гимнастика».

- упражнения на разогрев и укрепление стоп, пальцев и разработку голеностопного сустава (сведение/разведение стоп, круговые движения, работа пальцев – сжатие/разжатие и др.);

- упражнения на разогрев и проработку тазового пояса (поворот бедра внутрь/наружу, пассе, плие лежа на спине/на животе);

- упражнения для пресса (скручивания; уголок; касание ног руками на воздухе; упр. «ветряная мельница» - опускание ног в одну/другую сторону);

- упражнения для гибкости спины (прогиб в спине, лежа на животе; захват стопы на четвереньках; скручивание в спине; упр. «лодочка»; упр. «рыбка»; упр. «качалочка»);

- упражнения для укрепления мышц спины (поднятие спины с задержкой наверху);

- упражнения на растяжку (выпады в сторону/вперед; поперечный/продольный шпагат);

#### **Основной этап (30 мин.)**

**- Повторение правильной постановки корпуса.**

**Педагог:** Давайте выстроим наш корпус. Вспоминаем, как мы с вами это делаем поэтапно. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голова - прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны.

**- Изучение основных позиций рук.**

**Педагог:** Первоначально изучаем положение кисти руки: кончик большого пальца прикасается ко 2-ой фаланге среднего пальца, остальные - свободно сгруппированы, между пальцами «воздух».

**Переходим к изучению позиций рук.**

*- Подготовительное положение.*

Руки опущены в низ. Они не должны соприкасаться с корпусом, локти присогнуты, направлены в сторону, образуют овал. Кисти рук закруглены. Линия руки - запястья и

локтя - плавная, не должно быть углов. Верх рук не должен соприкоснуться с корпусом, под мышками - воздух, плечи опущены вниз.

- *Первая позиция.*

Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы. Верх рук - держится, локти на одном уровне с кистью. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки чувствуем, плечи опущены вниз.

- *Третья позиция. (После изучения I позиции следует изучить III позицию)*

Из I позиции руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх над головой. Кисти, как и в подготовительном положении и в I позиции. Локти должны смотреть в стороны, ладони обращены вниз. Очень важно, чтобы руки не заводились назад за голову – они должны быть впереди головы. Правильность позиции легко проверить. Для этого, не поднимая головы, нужно посмотреть вверх. Если мизинцы будут видны, значит позиция правильная.

- *Вторая позиция. (После того как изучена III позиция можно приступить к изучению II позиции)*

Из I позиции начинает движение только нижняя часть рук от локтя, верхняя часть рук остается неподвижной. Нижняя часть рук раскрывается по направлению в стороны, образуя плавную линию. Руки назад не заводятся и находятся немного впереди плеч. Верхняя часть руки должна быть сильной. ладони обращены к зрителю. Плечи опущены вниз.

- **Изучение основных позиций ног.**

Базовых позиций ног – всего 6, но выворотных позиций – 5.

Начнем с повторения базовой невыворотной позиции – шестой. Ноги вместе, стопы параллельно друг другу, стоят рядом друг с другом.

*Первая позиция* – пятки вместе, а носки врозь. Ноги располагаются на одной линии. Центр тяжести необходимо распределить по всей стопе равномерно. Носки должны быть максимально вывернуты наружу, в идеале – находиться с пяткой на одной линии. Стопа абсолютно плоская, пальцы не поджаты, давим на плюсневую кость. Разворачиваем ноги, выворотные искры соединить. Главное следить, чтобы колено не смотрело вперед, а «смотрело» на носок. Коленные чашечки подтягиваем вверх.

*Вторая позиция* - Для того, чтобы встать во вторую позицию, нужно поставить ноги на ширину своей ступни, а затем вывернуть их так, как в первой позиции. следить, чтобы колено не смотрело вперед, а «смотрело» на носок. Носки на одной линии с пятками. Для устойчивости позиции - вес тела равномерно распределен между двумя ногами.

*Третья позиция* – Пятка передней стопы приставляется к середине задней, носки при этом смотрят в стороны. Коленные чашечки подтянуты вверх.

*Четвертая позиция* – Выворотные стопы располагаются параллельно друг к другу. Расстояние между ними – размер вашей стопы (как на второй позиции). Пятка передней ступни должна находиться прямо перед носком задней ноги. Вес тела распределяется равномерно на две ноги.

*Пятая позиция* – Стопы, плотно прилегая друг к другу, расположены рядом друг с другом. Пятка передней ноги соприкасается с носком задней ноги. Коленные чашечки подтянуты вверх.

**Контрольный этап (20 мин.)**

— отработка пройденных позиций в танцевальных комбинациях.

**Педагог:** Итак, теперь закрепляем наши знания! Выполним танцевальную комбинацию, которая направлена на позиции рук.

И.п. – Ноги в 1 позиции, руки в подготовительном положении.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – стоим в исходном положении. Учимся стоять, выдерживая позиции, не напрягая пальцы на руках, чувствуя «воздух» между ними.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – руки из подготовительного положения медленно поднимаются в 1 позицию.

И 1, и 2, и 3, и 4 – голова наклоняется на правый бок, смотрим в левую кисть руки; и 5, и 6, и 7, и 8 – возвращаем голову в исходное положение.

И 1, и 2, и 3, и 4 – голова наклоняется на левый бок, смотрим в правую кисть руки; и 5, и 6, и 7, и 8 – возвращаем голову в исходное положение.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – руки из 1 позиции медленно поднимаются в 3 позицию.

И 1, и 2, и 3, и 4 – голова поворачивается направо; и 5, и 6, и 7, и 8 – возвращаем голову в исходное положение.

И 1, и 2, и 3, и 4 – голова поворачивается налево; и 5, и 6, и 7, и 8 – возвращаем голову в исходное положение.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – руки из 3 позиции медленно раскрываются пальчиками, и опускаются до 2 позиции, поддерживая локти.

И 1, и 2, и 3, и 4 – голова поворачивается направо; и 5, и 6, и 7, и 8 – возвращаем голову в исходное положение.

И 1, и 2, и 3, и 4 – голова поворачивается налево; и 5, и 6, и 7, и 8 – возвращаем голову в исходное положение.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – руки из 2 позиции медленно раскрываются (кисти раскрываются), и медленно опускаются вниз «пальчиками», в подготовительное положение.

**Педагог:** Молодцы! Теперь подключаем позиции ног.

И.п. Ноги в 1 позиции, руки в подготовительном положении.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – руки поднимаются в 1 позицию;

И 1, и 2, и 3, и 4 – Поднимаемся на полупальцы; и 5, и 6, и 7, и 8 – опускаемся в 1 позицию.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – выполняем одновременно - раскрываем руки на 2 позицию; правая нога вытягивается, через *battement tendu* переходим на вторую позицию.

И 1, и 2, и 3, и 4 – *demiplie* по 2 позиции; и 5, и 6, и 7, и 8 – вытягиваемся.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – выполняем одновременно – вдох руками, и закрываем руки «пальчиками» в подготовительное положение», правая нога вытягивается и закрывается вперед, в 3 позицию.

И 1, и 2, и 3, и 4 – подтягиваем ножки друг к другу и встаем на полупальцы; и 5, и 6, и 7, и 8 – делаем поворот в право, переступая ногами.

И 1, и 2, и 3, и 4 – садимся в *demiplie* по 3 позиции; и 5, и 6, и 7, и 8 – вытягиваемся.

И 1, и 2, и 3, и 4, и 5, и 6, и 7, и 8 – стоим руки в подготовительном положении, ноги в 3 позиции.

**Педагог:** Молодцы! А теперь я называю вам позицию, а вы мне ее показываете! *Готовы?*

**Учащиеся:** Да!

**Педагог:** Ноги в 1 позицию, руки в подготовительное положение.

**Учащиеся:** Показывают свои позы.

**Педагог:** Хорошо! А теперь сложнее – ноги в четвертую позицию, руки в пятую!

**Учащиеся:** *Встают в заданные позиции, пытаются вспомнить пятую позицию рук...*

**Педагог:** Ноги стоят у всех правильно! А в руках пятой позиции – нет! Молодцы, вы очень внимательные! А теперь покажите мне – шестую позицию в ногах, вторую – в руках.

**Учащиеся:** Показывают свои позы.

**Педагог:** Молодцы! А теперь покажите позиции в ногах и в руках, которые вам понравились больше всего?

**Учащиеся:** Показывают свои позы.

**Итоговый этап (5 мин.)**

— основное построение для выхода из зала;  
— поклон педагогу.

**Педагог:** Завершаем наш урок! Встаем в две линии, в шахматном порядке. Поклон!

**Учащиеся:** *Выполнили поклон и вышли из зала.*



**План воспитательной работы  
Кружок «Индиго» (Хореография 12-15 лет.)**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Период проведения</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Гражданско-патриотическая воспитание</b>			
<b>1</b>	«23 февраля»	<b>Февраль</b>	Концерт
<b>2</b>	День Победы 9 Мая	<b>Май</b>	Концерт
<b>3</b>	Мы наследники Победы	<b>Февраль-май</b>	Конкурс
<b>4</b>	Крым в сердце моём	<b>Октябрь-Ноябрь</b>	Конкурс
<b>5</b>	День поселка	<b>Сентябрь</b>	Концерт
<b>6</b>	Крымская весна	<b>Март</b>	Концерт
<b>Культурологическая воспитание, личностно-волевое</b>			
<b>1</b>	«8 марта»	<b>март</b>	Концерт
<b>2</b>	«Белый цветок»	<b>ноябрь</b>	Акция
<b>3.</b>	«Голубь мира»	<b>май</b>	Акция
<b>Физическая воспитание, экологическая воспитание</b>			
<b>1</b>	Планета танца	<b>Апрель</b>	Конкурс
<b>2</b>	В здоровом теле ,здоровый дух	<b>Сентябрь-октябрь</b>	Беседа
<b>3</b>	Викторина по хореографии	<b>Апрель</b>	Беседа
<b>4</b>	Развитие силы, ловкости и выносливости	<b>Январь</b>	Просмотр видео-ролика
<b>5</b>	«На зарядку выходи!»	<b>Декабрь</b>	Просмотр видео-ролика,
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
	День учителя танец	<b>Октябрь</b>	Концерт
<b>1</b>	Фестиваль Кубок Ассоциации	<b>Октябрь-Ноябрь</b>	Конкурс
<b>2</b>	Конкурс Девятый вал	<b>Октябрь</b>	Концерт
<b>3.</b>	«На встречу звёздам»	<b>Апрель</b>	Конкурс