

Муниципальное автономное образовательное учреждение гимназия № 56 города Томска

Согласовано  
На заседании НМС  
Протокол № 1  
от 26.08.2019г.



Утверждаю  
директор МАОУ гимназии №56  
И.И. Буримова  
Приказ № 136 от 02.09.2019г.



## **Адаптированная дополнительная образовательная**

### **общеразвивающая программа**

Художественной направленности

### **Хореография**

для обучающихся с ОВЗ (вариант 5.2)

Для обучающихся: 1-9х класов

Срок реализации: 9 лет

Составил(и):  
Педагог дополнительного образования  
МАОУ гимназии №56  
Чудакова Галина Владимировна

Томск 2019.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография» для обучающихся с нарушениями речи, вариант 5.2 составлена в соответствии с нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1598); (Приказ МоиН РФ № 373 от октября 2009г.);
- приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02..2016г. № 40936);
- письмом Минобрнауки Российской Федерации «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 14.12.2015 г.;
- письмом Минобрнауки Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017 г. № 09-1672 (приложение: Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой среднего общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015г. №4/15.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85, от 25.12.2013г. № 72, от 24.11.2015г. №81)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 (далее – Порядок).
- Концепцией координации деятельности муниципальных методических служб в рамках пилотного проекта «Межрегиональное сетевое партнерство: Учимся жить устойчиво в глобальном мире: экология, здоровье, безопасность (Программа Унитвин Юнеско).
- Адаптированной основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ гимназии № 56 г. Томска для обучающихся с нарушениями речи, вариант 5.2.

**Актуальность программы** объясняется направленностью на формирование интересов и способностей в сфере хореографии, общей культуры воспитанников, продуктивной организации их досуга, творческих способностей и презентации результатов деятельности на различных уровнях.

### **Цель программы:**

Средствами хореографии помочь обучающемуся с ТНР получить образование, соответствующее по конечным достижениям образованию сверстников, не имеющих нарушений речевого развития, но в более пролонгированные календарные сроки при нахождении ребенка в условиях общего образовательного потока.

### **Задачи программы:**

- сформировать предметные компетентности в области хореографии: знания о многообразии видов и жанров искусства хореографии, истории танцевального искусства, танцевальных жанрах (классический, народный, современный танцы);
- сформировать базовые хореографические навыки творческого выражения заданного образа;
- приобщить воспитанников к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа;
- выявить и развить способности: музыкальный слух, память, чувство ритма, умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно;
- сформировать навыки коллективного творчества, сотрудничества;
- сформировать такие качества личности, как терпение, целеустремленность, трудолюбие, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту;
- сформировать потребности и навыки сохранения и укрепления здоровья.

### **Коррекционные задачи:**

- развивать сенсорно-перцептивные функции;
- развивать внимание, память, восприятие, алгоритмическое мышление, воображение, логические операции сравнения, классификации, сериации, умозаключения;
- формировать и закреплять в речи абстрактные, отвлеченные, обобщающие понятия;
- развивать процессы символизации, понимания и употребления сложных логикограмматических конструкций;
- развивать способность пользоваться полученными знаниями при решении соответствующих возрасту бытовых задач.

### **В образовательном процессе используются следующие виды дифференцированной помощи:**

- знакомство с новым материалом развернуто, пошагово;
- изучение нового материала с опорой на модальность: слуховую, зрительную, кинестетическую;
- пошаговое предъявление инструкции;
- опора на жизненный опыт ребёнка;
- использование мнестических опор, наглядных, дидактических материалов;
- использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, предметнопрактической, учебной путём изменения способов подачи информации;
- использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов.

Адаптация программы осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы среднего общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.2. Сущность специфических для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.2 образовательных потребностей учитывается при организации дополнительного образования.

## Общая характеристика курса

**Центральным направлением** реализации данной программы в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования является общекультурное развитие личности.

Преобладающими видами деятельности в рамках реализации программы являются досугово-развлекательная и спортивно-оздоровительная деятельность.

Программа направлена на работу с разными группами обучающихся, в том числе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, так как позволяет выстроить каждому участнику внеурочной деятельности индивидуальную траекторию развития, основанную на разнообразных видах активной деятельности.

Реализация программы данного курса наличие УМК не предусматривает.

**Преимственность программы «Хореография»** обеспечивается тесной связью с содержанием других предметных областей, прежде всего «Литературным чтением», «Музыкой». Кроме того программа курса направлена на реализацию принципов образования в интересах устойчивого развития, что определяет «сквозной» характер работы по изучению «зеленых аксиом» в рамках модели дополнительного образования гимназии в целом.

Приоритетные **формы проведения занятий курса** – показ, беседа, ролевая игра, экскурсия (в том числе, и виртуальные), викторина, выступления.

Рабочая программа, учитывая необходимость реализации в дополнительном образовании метапредметной функции, направлена на **достижение планируемых личностных и метапредметных результатов**, включающих межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): формирование внутренней позиции школьника, освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности данного возраста; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; переработка информации для получения необходимого результата; освоение обучающимися успешного опыта коммуникации средствами курса «Хореография».

### 3. Описание места курса в плане дополнительного образования

Режим занятий соответствует определенному курсу обучения и учебной часовой нагрузке:

- 2 раза в неделю (1-4 классы);
- 3 раза в неделю (5-9 классы);
- 2-4 часа в неделю при вынужденной корректировке учебных часов или дисциплин.

На основании учебного плана МАОУ гимназии № 56 на реализацию данной программы в 1 классе отводится 66 часов в год, 2 часа в неделю; во 2 классе отводится 136 часов в год, 4 часа в неделю; в 3 классе отводится 136 часов в год, 4 часа в неделю; в 4 классе отводится 136 часов в год, 2 часа в неделю, в 5 - 9 классе 204 часа в неделю 3 раза в неделю. Данный курс не предусматривает проведение аудиторных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Программа дополнительного образования «Хореография» предназначена для обучающихся 1 – 9 классов.

### 4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования содержание рабочей программы направлено на достижение метапредметных и личностных результатов освоения программы «Хореография».

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД**

##### **Обучающийся научится:**

- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей
- прогнозировать, контролировать, осуществлять коррекцию, самооценку

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия

#### **Познавательные УУД Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (*включая электронные, цифровые*), *в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;*
- перерабатывать информацию для получения необходимого результата, в том числе и для создания нового продукта;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- осуществлять выбор оснований и критериев для сравнения;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, построение логической цепи рассуждений

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- перерабатывать информацию для получения необходимого результата, в том числе и для создания нового продукта;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ

### **Коммуникативные УУД**

#### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Личностные результаты**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к саморазвитию

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- ориентации на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
  - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
  - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
  - адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им,

выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. Программа позволяет достигнуть **воспитательных результатов трёх уровней: Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (взаимодействие ученика с педагогами как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта): приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения; приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве; получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

**Второй уровень результатов** – формирование у школьника опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом (равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему среде): развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам; развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни, гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области литературы, фольклора.

**Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного социального действия: приобретение опыта публичного выступления; зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве; конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике; приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни школьник разрабатывает социальные проекты и защищает их.

К концу обучения учащийся будет/сможет:

<b>Модуль «Хореография»</b>
Овладеть основными знаниями и умениями по классической, народной и современной хореографии
Свободно владеть танцевальной терминологией
Владеть техникой и манерой исполнения
Развить и усовершенствовать свои профессиональные и физические данные
Развить мышечную, зрительную, музыкальную память, а также координацию движения
Обладать музыкальностью и выразительностью в передаче танцевального образа

В процессе работы по данной программе осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку, который основан на принципах педагогики сотрудничества и личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. Программа включает в себя все виды деятельности, взаимодействие учителей и родителей, использование запланированного, ситуативного и косвенного методов общения с детьми.

Для создания благоприятного климата в коллективе задача педагога заключается в том, чтобы помочь детям *осознать свои ценности и установить свои приоритеты*, стать более терпимыми и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими. Научить простым принципам: избегай лжи и тайн, не трать больше, чем у тебя есть, научись отдыхать, доводить начатое до конца.

Чтобы в группах сложился благоприятный климат, необходимо научить детей *сотрудничать*. В этом поможет *проведение традиционных коллективных мероприятий*. В ходе организации и подготовке этих мероприятий дети имеют возможность *получать новые впечатления, приобретают опыт общения друг с другом, умеют самостоятельно добывать знания, информацию, т.е. формируют УУД*.

Помимо получений знаний, умений и навыков, обучающиеся *формируют высокий уровень компетентностей*, активная концертная деятельность, возможность участия в фестивалях – конкурсах различного уровня в трех номинациях (хореография, театр моды и авторские хореографические постановки).

#### **Система оценочных средств выявления результатов реализации программы:**

В целях качественной реализации программы предусмотрена система оценочных средств:

1. **Конкурсный рейтинг** (освещается в открытой форме; результаты оглашаются публично; свидетельствует о групповой динамике);
2. **Содержательный (компетентностный) индивидуальный рейтинг** (доступен только педагогическому коллективу и ребенку, в отношении которого он формируется; результаты не приносятся публичной огласке, а предоставляются лично каждому ребенку в форме собеседования, свидетельствует о продвижении каждого конкретного ребенка в уровнях освоения программы);
3. **Мониторинг**, включающий в себя:
  - Входную диагностику
  - Промежуточную диагностику: контрольный срез по модулям и т.д.
  - Итоговую диагностику: творческий отчет, защита проекта, публичное выступление и др.
  - Текущий мониторинг

Карты мониторинга разработаны с учетом вида деятельности коллектива. Карта позволяет вести поэтапную систему контроля над обучением учащихся и отслеживать динамику образовательных результатов обучающихся, начиная с первых шагов (стартовая диагностика). Этот способ оценивания – сравнение ребенка не с другими детьми, а только с

самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем – важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Суммарный итог результатов (бальная система, цветопись, фиксация уровней освоения программы – высокий, средний, низкий), дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, соответствие заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения. Результаты, итоги фиксируются:

- в индивидуальной карточке развития ребенка
- журнале.

<b>Хореография</b>
Контрольная точка
Открытое занятие (публичное выступление)
Экзамен
Класс – концерт
Отчетный концерт

### Условия реализации программы

1. Наличие необходимого места для занятий:
  - Специально оборудованные хореографические классы: станки, зеркала, помещение для переодевания,
  - класс для теоретических занятий;
2. Наличие технических средств обучения.
3. Наличие специальной формы для занятий (купальники, балетное трико, мягкая балетная обувь, джазовая обувь, каблукная обувь для народного танца);
4. Обеспечение уроков музыкальным сопровождением (концертмейстер: фортепьяно, баян);
5. Наличие методической литературы по хореографии и композиции постановки танца, нотного материала;
6. Наличие необходимого инвентаря для хореографии: коврики, балетное трико
7. Наличие костюмерной.
8. Для новых творческих работ (хореографические номера и коллекции театра моды) необходим пошив сценических костюмов, за счет спонсорской помощи, либо финансовой поддержки родителей.
9. Участие в конкурсах и фестивалях разного уровня осуществляется за счет материальной помощи от спонсоров и родителей обучающихся.
10. Кадровое обеспечение.
  - Педагог дополнительного образования;
  - сопровождение психологической службы.

Программа «Хореография» направлена на создание целостной культурно-эстетической среды для успешного развития ребенка. Результативность обучения по этой программе подтверждена высокой количественной и качественной сохранностью контингента, высокими достижениями обучающихся в конкурсах и фестивалях различного уровня, востребованностью коллектива на главных сценических площадках города.

### Содержание программы.

№	Предмет, темы	Количество часов			
		1 г.о.		2 г.о.	
		Теор.	Прак.	Теор.	Прак.
<b>1.</b>	<b>Логопедическая ритмика:</b>				
	• введение в предмет		2		
	• упражнения на развитие памяти, артикуляционного аппарата и координации		20		
	• упражнения сюжетно-хореографического характера, подвижные игры		12		
<b>2.</b>	<b>Гимнастика:</b>				
	• упражнения для укрепления костно-мышечного, суставно-мышечного аппарата (партерная гимнастика)		14		14

	• развитие физических данных (шаг, гибкость, выворотность)		6		10
	• Развивать силу ног и выносливость, правильную постановку тела.		6		8
<b>3.</b>	<b>Ритмика:</b>				
	• элементы музыкальной грамоты				12
	• упражнения на развитие ориентации в пространстве				6
	• танцевально-тренировочные упражнения				6
<b>4.</b>	<b>Повторение, закрепление пройденного материала</b>		6		6
	<b>Итого:</b>		<b>66</b>		<b>68</b>

### Содержание занятий 1 года обучения

#### Логопедическая ритмика

Эффективным методом преодоления речевых нарушений является логопедическая ритмика - одна из форм активной танцевальной терапии, которая ставит перед собой *цель*: преодоления речевых нарушений путем развития, воспитания и коррекции у детей с речевой патологией двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

#### **Задачи:**

- Развитие дыхания, моторных функций, слухового, зрительного внимания, памяти, мимики лица;
- Развитие чувства ритма, темпа. Способности восприятия музыкальных образов и умения ритмично, выразительно двигаться в соответствии с данным образом;
- Умение расслабиться, снять напряжение.

Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Стадии работы:

- обучить навыкам регуляции мышечного тонуса и правильного дыхания;
- совмещение задач ориентировки тела в пространстве и развития чувства ритма;

Последовательность при работе над ритмизированными текстами: прослушивание ритма стихотворения, отхлопывание его ладонями, воспроизведение текста стихотворения с движениями.

- усложнение хореографии, координации в пространстве, текстов, воспроизведение упражнений с закрытыми глазами, чтобы обратить внимание детей на слуховые, тактильные и двигательные ощущения.

**Логоритмические упражнения** имеют сюжетно-хореографический характер, доступны и интересны детям. Активная форма танцевальной терапии словесный материал, к которой подбирается в соответствии с темой занятия, легко запоминается, что способствует обогащению словарного запаса.

**Содержание предмета:**

- упражнения для развития общей моторики, чувства музыкального темпа и ритма.
- упражнения для развития слухового и зрительного внимания.
- упражнения для развития дыхания, артикуляции и голоса.
- упражнения для развития мимики лица.
- подвижные игры.
- упражнение на релаксацию.
- упражнения для развития мышечного тонуса и ориентировки в пространстве.
- упражнения для развития внимания.
- упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.
- упражнения для развития творческой инициативы.
- повторение и закрепление пройденного материала

### Гимнастика

**Задачи:**

- Дать представление о строении тела и мышц;
- Сформировать правильное положение корсетных мышц, положения ног, стоп;
- Укрепить костно – мышечный аппарат.

**Содержание предмета:**

- постановка корпуса.
- основные положения ног: подготовительная, VI позиция.
- основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, за спиной.
- упражнения для гибкости спины
- упражнения для стоп, подъема vi позиции ног.
- упражнения для ног.
- упражнения для эластичности мышц ног (растяжка)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом, разножка).
- повторение и закрепление пройденного материала.

**Содержание занятий 2 года обучения**

### Ритмика

**Задачи:**

- Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться;
- Передавать содержание музыки в движении (работа на образ);
- Познакомить с основными понятиями: музыка, темп, такт.

**Содержание предмета:**

- связь музыки и движения.
- понятие «мелодия».
- характер мелодии: веселая, грустная, торжественная.

- темп музыки (ускорение и замедление, музыкальное вступление, музыкальная фраза, начало и конец музыкальной фразы).
- ритм музыки (характеристика музыкальных образов, подбор выразительных движений для создания образа, упражнения, развивающие музыкальное чувство).
- марш (исполняется со сменой размеров и темпов).
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.
- бег на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений (ориентация в пространстве).
- повторение и закрепление пройденного материала.

### Гимнастика

#### Задачи:

- Закрепить суставно-мышечный аппарат ребенка;
- Развивать силу и выворотность ног, правильную постановку тела;
- Познакомить с основными упражнениями партерного экзерсиса.

#### Содержание предмета:

- постановка корпуса (правильное положение головы, плеч, поясницы, дотянутость ног)
- работа стопы по VI позиции (сокращенное и натянутое положение)
- упражнения на укрепление мышц спины («орешек», «неваляшка», «свечка», «самолет», «улитка», «качель», «кораблик» и т.д.)
- упражнения на выворотность в тазобедренном суставе («бабочка», «лягушка» и т.д.)
- растяжка: по II широкой позиции ног, махи.

№	Предмет, темы	Количество часов			
		3 г.о.(3 класс)		4 г.о.(4 класс)	
		Теор.	Прак.	Теор.	Прак.
<b>1.</b>	<b>Ритмика:</b>				
	• музыкально-ритмические навыки		12		
	• упражнения на ориентацию в пространстве		20		
	• танцевально-тренировочные упражнения		32		
<b>2.</b>	<b>Гимнастика:</b>				
	• постановка корпуса		36		
	• работа стоп и ног		16		
	• упражнения для развития мышц живота и спины		26		
<b>3.</b>	<b>Классический танец:</b>				
	• упражнения у станка				10
	• партерная гимнастика				48
	• упражнения на середине				26
<b>4.</b>	<b>Народный танец</b>				
	• основные позиции рук и ног				30
	• шаги, проходки и дробные выстукивания				26
	• упражнения на середине				24
<b>5.</b>	<b>Постановка танца</b>		42		28
<b>6.</b>	<b>Повторение, закрепление пройденного материала</b>		18		12
	<b>Итого:</b>		<b>204</b>		<b>204</b>

## Ритмика

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения ритмика занимает особое место. Занятия ритмикой не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Обучающиеся получают хорошую базу для дальнейших занятий хореографией.

### **Задачи:**

- Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).
- Практически освоить понятия «мелодия и движение».
- Соотносить пространственные построения с музыкой

### **Содержание предмета:**

#### ***Музыкально-ритмические навыки выразительного движения:***

- пространственная ориентация: местоположение в классе «Найди свое место»;
- постановка корпуса: положение рук, ног. Поклон – приветствие;
- строение музыкального произведения (вступление, части);
- самостоятельно начинать движение после вступления и заканчивать с окончанием
- музыкальной фразы (начало и окончание движения вместе с музыкой)
- различать музыку по характеру /тихо, умеренно, громко/, сравнивая их с образами;
- темп (медленный, быстрый);
- упражнения на координацию (хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка 2/4, 3/4, 4/4, акцентируя разные доли такта)
- сочетание ритмических хлопков с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса;
- знакомство с танцевальными рисунками (линия, колонна, круг, диагональ, «звездочка», «воротца» и т.д.)
- упражнений на ориентацию в пространстве («марш перестроение» по танцевальным рисункам);
- танцевальные элементы:
  - академический шаг с носка
  - шаг на полупальцах (усложненный вариант с координацией рук)
  - «марш» с натянутой стопой: чётко ходить под музыку
  - приставной шаг
  - Подскок
  - па галоп
  - па полька
- формирование творческих способностей: игры – потешки «Лесная зверобика», «На бабушкином дворе» и т.д.;
- танцевально-композиционная работа на основе проученного материала: пляска с предметами (платочки, куклы и т.д.).

## Гимнастика

### **Задачи:**

- Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- повысить гибкость суставов, нарастить силу мышц
- Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание предмета:

- постановка корпуса с добавлением положений рук (allonge, открытые в сторону, поднятые вверх)
- работа головы: повороты, наклоны, круговые движения
- работа стоп: сокращение, натяжение, круговые движения (flax, point, endehorse, endedanse)
- упражнения на развитие выворотности в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах
- упражнения для укрепления мышц спины
- упражнения для укрепления мышц живота (пресс)
- растяжка по II позиции, шпагаты (правый, левый, поперечный)
- на спине: медленное поднятие ног relevent, «ножницы»
- на животе: упражнения на гибкость – «улитка», «лягушка», «коробочка»
- «мост» с колен и со стоп.
- Постановка корпуса по VI позиции лицом к палке.

### **Постановка танца**

**Задачи предмета (на все последующие года обучения):**

- Соединить проученные движения в танцевальные композиции;
- Разучить танцевальные рисунки, переходы и хореографическую постановку.

**Содержание предмета:**

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

## **4**

### **класс**

#### **Классический танец**

Обучение классическому танцу осуществляется на протяжении всего курса обучения, последовательность может варьироваться от степени усвоения. После успешного освоения курса ритмики и гимнастики, изучаются принципы французской партерной гимнастики – усложнённый курс гимнастики с добавлением выворотных позиций и танцевальных элементов, подготовка тела для усвоения экзерсиса.

**Задачи:**

- Развитие координации тела, ориентировки в пространстве класса;
- Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

**Содержание предмета:**

#### **1. Упражнения у станка (лицом к палке)**

- постановка корпуса.
- позиции ног – I, II, III.
- позиции рук – подготовительная, I, II.
- Releve по VI поз.

#### **2. Parterre .**

- постановка корпуса, работа над мышечным корсетом
- работа стопы – натяжение и сокращение
- наклоны к ногам – медленная складка в чередовании с быстрыми наклонами
- «щучка», «складка»
- упражнение на выворотность тазобедренного сустава: «бабочка», «лягушка»
- растяжка по II позиции,
- упражнения на пресс, косые мышцы живота: «солдатик», «маятник»
- упражнения на гибкость спины: «Лодочка», «Самолет», «Кораблик», «Змейка»

### **3. Элементы акробатики:**

- колесо.
- мост с колен, сверху.
- перевороты.
- шпагаты, перекаты.

### **4. Упражнения на середине**

- постановка корпуса
- III позиция ног
- подготовительная и I позиция рук
- трамплинные и поджатые прыжки

### **5. Упражнения в продвижении по диагонали:**

- шаг на полупальцах с открытыми в стороны руками
- шаг с носка
- шаг с подниманием ноги на воздух
- комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад).

## **Народный танец**

Народно-сценический танец является одним из профилирующих предметов хореографического образования. В процессе его изучения дети знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов. Систематические занятия дают возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения. Занятия по народно-сценическому танцу состоят из экзерсиса у станка и этюдов на середине зала. Перед знакомством с каждой народностью педагог делает небольшой экскурс в историю данного народа, рассказывая об его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и costume. Обучение народно-сценическому танцу начинается со 3 – ого класса хореографии, после прохождения учащимися курса «Ритмика», «Гимнастика».

### **Задачи:**

- Прочитать элементы и танцевальные движения русского танца;
- Познакомить с манерой, характером, особенностями исполнения русского танца

### **Содержание предмета:**

**1. Знакомство с основными позициями и положениями рук Portdebras, основными позициями ног.**

**2. Положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов народного танца, освоение этих элементов на «середине».**

**3. Ходы шаги и проходки:**

- простой бытовой и танцевальный шаг вперед и назад.
- простой бытовой шаг с одинарным ударом и двойным
- переменный шаг.
- переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции.
- переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед.
- простой «каблучный шаг» с demiplié на опорной ноге, а затем и с подъемом на полупальцы.

- «соскок» на две ноги - «соскок» на одну ногу в чередовании и в продвижении.
  - «моталочка» - без мазка и с мазком.
  - «молоточки»
  - бег с отбрасыванием ног назад и вперед с вытянутым носком.
  - вращение в продвижении
- 4. Дробные выстукивания по VI позиции:**
- дробь-дорожка с одинарным ударом.
  - дробь-дорожка с двойным ударом.
  - двойная дробь.
  - двойная дробь с переступанием.
  - I, II, III ключ-концовка.
- 5. Упражнения на середине класса:**
- притоп: двойной, тройной.
  - подготовка к «гармошке» (поочередная работа ног)
  - «гармошка» вокруг своей оси
  - «припадание» по vi позиции
  - вращение на месте («держим точку»)
  - полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve
  - вращение с «соскоком» и поворотом.
- 6. Учебные комбинации на основе проученного материала**

### 1. Танцевальный этюд

№	Предмет, темы	Количество часов(5 класс)	
		Теор.	Прак.
<b>1.</b>	<b>Классический танец:</b>		
	• упражнения у станка (лицом к палке)	2	24
	• упражнения на середине	2	14
	• диагональ		24
<b>2.</b>	<b>Народный танец:</b>		
	• экзерсис	2	24
	• элементы татарского танца	2	12
<b>3.</b>	<b>Джаз - танец:</b>		
	• изоляция		20
	• par terre		12
	• упражнения на середине		12
<b>4.</b>	<b>Композиция и постановка танца:</b>		
	• Хореография, как вид искусства, роль балетмейстера в создании постановки	3	3
	• Танцевальные рисунки	5	5
<b>5.</b>	<b>Постановка танца</b>		34
<b>6.</b>	<b>Повторение, закрепление пройденного материала</b>		4
	<b>Итого:</b>		<b>204</b>

## 5 класс

### Задачи:

### Классический танец

- Развитие профессиональных физических данных
- Усложнение координации движений
- Развитие танцевальности
- Развитие выносливости

### Содержание предмета:

#### **1. Parterre**

- releve
- battementtendu из I позиции в 3 направления
- battementtendujetevперед, назад
- passe

#### **2.. Упражнения на середине**

- постановка корпуса.
- позиции ног I, II, III, подготовка к v позиции.
- позиции рук I,II, III. подготовительное portdebras.
- allegro: «пружинки»
- трамплинные прыжки

#### **3. Упражнения у станка (лицом к палке)**

- demi plie по I поз.
- battementtendu в сторону.
- releveпо I, II.
- подготовкак demi rond de jembe par terre – passé par terre.
- перегибы корпуса через бок в сторону.

#### **4.Диагональ**

- шаг на полупальцах в координации с работой рук
- шаг с носка
- шаг jete с подниманием ноги на воздух
- комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад,

«ножницы» вперед и назад)

- трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении

### Народный танец

### Задачи:

- Освоить определенные упражнения у станка (экзерсис),
- Познакомить с элементами и манерой исполнения татарского танца.

### Содержание предмета:

#### **1. Demi-plie u grand-plie по VI, I, II, (резкое и плавное);**

#### **2. Battementtendu с переводом стопы с носка на каблук:**

- на вытянутой опорной ноге;
- с demi-plie в момент возврата в V позицию;
- с demi-plie в момент перевода стопы на каблук;

#### **3. Battementtendujete**

- с акцентом от себя (основной вид)
- с demi-plie в момент броска;

**4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка»**

- подготовка к «веревочке» на вытянутой опорной ноге;
- с demi-plie в момент подъема ноги
- «веревочка» простая на demi-plie (основной вид)

**5. Rond de jamb par tere (поточкам)**

**6. Portdebras: - наклоны, перегибы корпуса;**

## **7. Упражнения на середине класса:**

### Элементы татарского танца

- положение рук
- переменный ход на невысоких полупальцах
- переменный ход на невысоких полупальцах с небольшим прыжком
- мелкая дробь по VI позиции
- боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону и выносом вперед на каблук через подскок
- ход с каблука
- переступания с каблука на полупальцы
- боковой шаг с соскоком на две ноги
- притопы
- вращения

## **8. Танцевальный этюд.**

### Джаз-танец

#### **Задачи:**

- Овладеть определенным запасом знаний, умений и навыков джазового танца.
- Познакомиться с танцевальной техникой

#### **Содержание предмета:**

##### ***1. Движения изолированных центров;***

##### ***2. Взаимосвязь дыхания и движения;***

##### ***3. Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.***

##### ***4. Упражнения в par terre.***

- проработка на полу положений ног – flex, point.
- проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
- закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
- изолированная работа мышц в положении лежа.
- изолированная работа мышц в положении сидя.
- изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
- изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
- поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): п.н – flex, л.н. – point и наоборот.
- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- выходы на маленькие мостики.
- упражнения stretch-характера в положении лежа.
- упражнения stretch-характера в положении сидя.
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

##### ***5. Упражнения на середине зала.***

- основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.
- основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

- изолированная работа головы в положении стоя.
- изолированная работа плеч в положении стоя.
- изолированная работа рук в положении стоя.
- изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
- изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
- изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

## **Композиция и постановка танца**

### **Задачи:**

- ознакомиться с основами композиции и постановки хореографических номеров;
- изучить простые танцевальные рисунки

### **Содержание предмета:**

#### ***1. Лекционные занятия***

- Хореография, как вид искусства
- Роль и место балетмейстера в создании хореографической постановки
- Танцевальный рисунок

#### ***2. Практические занятия***

- Составление композиционного и музыкального плана постановки на заданную тему
- Составление простых танцевальных рисунков.

## 6 – 7 год обучения

№	Предмет, темы	Количество часов			
		(6 класс)		(7класс)	
		Теор.	Прак.	Теор.	Прак.
<b>1.</b>	<b>Классический танец:</b>				
	• упражнения у станка		24		26
	• allegro, диагональ		10		10
	• упражнения на середине		26		24
<b>2.</b>	<b>Народный танец:</b>				
	• экзерсис		24		20
	• упражнения на середине: дробный ряд, вращение		10		12
	• элементы белорусского танца		8		-
	• элементы украинского танца		-		8
<b>3.</b>	<b>Джаз-танец:</b>				
	• par terre		20		18
	• упражнения на середине		28		28
	• кросс		20		18
<b>4.</b>	<b>Постановка танца</b>		26		36
<b>5.</b>	<b>Повторение, закрепление пройденного материала</b>		4		4
	<b>Итого:</b>		<b>204</b>		<b>204</b>

### 6 класс

#### Классический танец

Обучения включает в себя базовые упражнения экзерсиса у палки и простейшие (учебные) комбинации на середине класса, курс усложняется координацией в 8 точках класса. Совершенствуются навыки постановки корпуса, рук, ног, головы у станка. Вырабатывается сила ног через увеличение количественных повторений однородных движений.

#### **Задачи:**

- Постановка корпуса, ног, рук, головы в основных упражнениях экзерсиса у станка и на середине.
- Формирование балетной осанки.
- Нарботка технических навыков в упражнениях экзерсиса.
- Развитие силы и выносливости.
- Развитие эмоционально-чувственной сферы.

#### **Содержание предмета:**

##### *1.. Parterre*

- releve
- battementtendu из I позиции в 3 направления
- battementtendujetevперед, назад
- passe

- battementrelevelтна 45 градусов вперед, назад
- grandbattementтendujete на 90 градусов в 3 направления

**2. Упражнения у станка (лицом к палке)**

- demi plie по I, II поз.

- battementtendu из I позиции в 3 направления.
- battement tendu с demi plie.
- releve по I, II, III позициям.
- battement tendu jete в сторону.
- demi rond de jambe par terre
- V позиция ног
- постановка корпуса боком к палке.
- работа над постановкой рук, головы, portdebras.

#### 4. Упражнения на середине.

- позиции ног I, II, III, V
- постановка рук и головы, подготовительное и Iportdebras.
- demi plie по I поз.
- releve по I поз.

#### 5. Allegro .

- tempslevesaute из I и II поз. у станка, затем на середине.
- трамплинные прыжки по I позиции.

#### 6. Диагональ

- шаг jete с подниманием ноги на воздух
- комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперед и назад)
  - трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении с открыванием рук из I во II позицию.
  - вращение Paschene по II параллельной позиции

### Народный танец

#### Задачи:

- Прочитать новые движения у станка.
- Привить учащимся аккуратность и точность при исполнении движений.
- Уделить внимание суставо-связочному аппарату стоп и коленей.
- Изучить движения русского и белорусского танцев в более усложненных комбинация - с дробями и поворотами.

#### Содержание предмета:

##### 1. Demi-plieugrand-plienoI, II,V;

##### 2. Battementtendu с переводом стопы с носка на каблук:

- с demi-plie в момент перевода с каблука в V позицию;
- с demirond в момент перевода с носка на каблук;

##### 3. Battementtendu с подъемом пятки опорной ноги:

- - по VI позиции
- - по V позиции

##### 3. Battementtendujete:

- - с подъемом пятки опорной ноги

##### 4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка»

- - с подъемом на полупальцы
- - с подъемом на полупальцы и demiplie в V позиции

##### 5. Ronddejambrartere (круговые скольжения по полу)

**6. Выстукивающие и дробные упражнения:**

- - сочетание ритмических ударов (в русском характере)

**7. Упражнения на середине класса:**

- - подготовка к вращениям и вращению по диагонали класса

**8. Элементы белорусского танца**

- Изучение основных положений ног.

- Изучение основных положений рук:
  - в женском танце;
  - в парных и массовых танцах.
- Изучение основных элементов и движений танца «Лявониха».
  - основной ход – скользящие широкие шаги вперед с последующими двумя небольшими шагами, проскальзыванием на низких полупальцах по 6 позиции.
  - -боковой ход с подбивкой (галоп).
  - -ход с отбивкой – исполнитель с ударом опускается на всю стопу одной ноги позади другой, после чего переступает на полупальце другой ноги.
  - -ход назад – два шага назад на полупальцы, третий шаг на всю стопу, поднимая свободную ногу невысоко вперед.
  - -тройной притоп.
- Основной ход танца «Крыжачок».
- Подскок с проскальзыванием вперед на низких полупальцах одной ноги, поднимая вперед другую ногу, согнутую в колене, с тремя переступаниями на полупальцах.
- Перескоки из стороны в сторону с переступанием – движения типа «падебаск».

## **9. Танцевальный этюд.**

### **Джаз-танец**

#### **Задачи:**

- Развитие подвижности позвоночника (bodyroll).
- Проучивание flatback вперед.
- Квадрат и крест в разделе изоляция.
- Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

#### **Содержание предмета:**

##### ***1. Упражнения в партнере.***

- Проучивание batmantendujete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
- contraction, release на четвереньках.
- bodyroll в положении круазе сидя.
- упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
- растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
- упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
- подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
- grandbatman вперед, из положения, лежа на спине.
- grandbatman в сторону из положения, лежа на боку.
- grandbatman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

##### ***2. Упражнения на середине зала.***

- в разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
- в разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
- использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.
- Проучивание flatback вперед из положения стоя.

- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- введение элементарных акробатических элементов:
- выход на большой мостик из положения стоя;
- стойка на лопатках «березка»;
- кувырки вперед, назад;

- перекаты.

### **3.Кросс.**

- шоссе.
- па-де-ша.

### **4.Импровизация .**

- Животные – их образы в природе, изображение средствами хореографии.

## **7 класс**

### **Задачи:**

### **Классический танец**

- Совершенствовать навыки постановки корпуса, рук, ног, головы у станка.
- Усложнение различных комбинаций у станка.
- Развитие силу ног, эластичности связок.

### **Содержание предмета:**

#### **1. Parterre**

- releve
- battementtendu из I позиции в 3 направления
- battementtendujeteвперед, назад
- battementrelevelent на 90 градусов в 3 направления
- passe с открыванием голени вперед и назад
- grandbattementtendujete на 90 градусов в 3 направления

#### **2. Упражнения у станка (бокoм к палке)**

- demi u grand plie по I, II поз.
- battementtendu в три направления. (увеличение темпа).
- battementtendujete в три направления.
- demirond de jemb par terre (1 полугодие)
- rond de jemb par terre полныйкруг (слитно), port de bras.
- положение sur le cou-de- pied (обхват).
- battementfrappee носком в пол (в.сторону, затем вперед и назад.)
- battementfondu в сторону, носком в пол.
- battement soutenu носкомвпол.
- battementrelevelent в сторону, на 45 градусов.
- battement retire (passé доколена).
- постановка корпуса бoкoм preparation к палке
- V позиция ног с переводом ноги через задержку в I позиции из положения

спереди в положение назад

- releve по всем проученным позициям

#### **3.Упражнения на середине.**

- позиции ног I, II, III, IV, V
- постановка рук и головы, portdebras
- demiplie по I, II позициям
- battementtendu в 3 направления
- releve по I, II позициям.

- rond de jemb par terre.
- epaulmentcroise (вперед , затем назад.)

#### **4. Allegro.**

- Трамплинные прыжки
- Tempslevesaute по I, II, V позициям, у станка, а затем на середине.

#### **5. Диагональ**

- Комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперед и назад)
- Трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении с открыванием рук из II в III позицию.
- Вращение Passhene по I позиции на полупальцах.

## Народный танец

### Задачи:

- Прочитать новые движения у станка и на середине зала.
- Совершенствовать технику исполнения за счет ритмического рисунка, музыкального темпа, координации движений.
- Освоить технику исполнения украинского танца.

### Содержание предмета:

#### 1. *Demi-plieugrand-plieno I, II, V;*

#### 2. *Battementtendu*

- - с переходом на рабочую ногу

#### 3. *Battementtendujete:*

- в характере народного танца

#### 4. *Каблучное движение или battementtendu с выносом ноги на каблук*

- от щиколотки

#### 5. *Flic-flac (упражнение с натянутой стопой), (мазок ногой к себе от себя)*

- по VI и I позиции

#### 6. *«Веревочка»*

#### 5. *Ronddejambrartere (круговые скольжения по полу)*

#### 6. *Battementtendudeveloppe (мягкое открывание ноги на всей стопе)*

#### 7. *Grand battement jete:*

- основной вид

#### 8. *Portdebras(в определенном характере по всем направлениям)*

#### 9. *Упражнениянасерединекласса:*

- основные движения рук (усложняем манипуляции с платочком)
- боковое «припадание» по диагонали и на середине в повороте по точкам
- «веревочка» на середине простая
- дробные выстукивания (двойная дробь с ускорением, «ключ»)
- прыжки «поджатые» на месте в повороте по точкам.

#### 10. *Элементы украинского танца:*

- изучение позиций и положения рук.
- изучение положений рук в парных и массовых танцах.
- изучение основных элементов и движений:
- «бигунец» – стремительный ход вперед;
- «тынок» – перескоки из стороны в сторону с последующими двумя переступаниями;
- «дорижка» – припадания;
- «веревочка»;
- «выхилясник» – вынос ноги в сторону то на носок, то на каблук одновременно

с небольшим подскоком на опорной ноге;

- «упадание»;
- «низкие голубцы» – удар одной ногой о другую;

***10. Танцевальный этюд.***

## Лжаз-танец

### **Задачи:**

- Проучить основные упражнения у станка.
- Координировать руки в изучении положения flatback.
- Проучить прыжки.

### **Содержание предмета:**

#### **1. Упражнения у станка.**

- demiplie по второй, четвертой, шестой позициям.
- grandplie по второй, четвертой, шестой позициям.
- batmantendus вперед, в сторону, назад.
- batmantendus с разворотом на 180 градусов.
- batmantendus с фуэте.
- batmantendusjete по всем направлениям.
- batmantendusjete в комбинациях с plie, creleve.
- rond de jambe par terre an dehor u an dedane.
- rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé.

#### **2. Упражнение на середине зала.**

- изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.
- паховые и боковые растяжки.
- flatback в сторону.
- flatback вперед в сочетании с работой рук.
- подготовка к пируэтам.

#### **3. Кросс.**

#### **4. Проучивание шага:**

- flatstep в чистом виде.
- flat step в plie.

#### **5. Прыжки**

- Temps sauté.
- Tempssauté по точкам.
- Tempssauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

#### **6. Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.**

**Ступень профориентации**

№	Предмет, темы	(8 класс)	
		Теор.	Прак.
		<b>1.</b>	<b>Классический танец:</b>
	• упражнения у станка		22
	• середина, allegro		12
	• диагональ		20
<b>2.</b>	<b>Народный танец:</b>		
	• экзерсис		10
	• упражнения на середине: дробный ряд, вращение		24
	• элементы молдавского танца		16
	• танцевальные движения проученных народностей		
<b>3.</b>	<b>Джаз-танец:</b>		
	• упражнения у станка		5
	• упражнения на середине		22
	• кросс		13
	• этюды		6
<b>4.</b>	<b>Постановка танца</b>		28
<b>5.</b>	<b>Повторение, закрепление пройденного материала</b>		6
	<b>Итого:</b>		<b>204</b>

8 класс

Задачи:

**Классический танец**

- Развивать танцевальную координацию.
- Развивать устойчивость, работать над выразительностью.
- Совершенствовать пройденный материал.

Содержание предмета:

**1. Упражнения у станка**

- Demi-grandplié I, II, V поз. (комбинации с releve)
- battement tendu pour le pied с спусканием пятки в I поз.
- battement tendu из V поз.
- Battement tendu jeté piqué
- preparation temps releve к rond de jemb par terre
- III port de bras
- battement frappe в 3 направления
- battement fondu в 3 направления.
- battement relevé en св в 3 направления
- grand battement jeté
- pas de bourrée
- ераulement efface (вперединазад)
- petit battement sur le cou –de- pied (безакцента)

2. *Упражнения на середине.*

- plie.
- battement tendu
- battement tendujete.

- rond de jemb par terre поточкам.
  - battement fonduноскомвпол
  - I, II arabesque.
3. ***Allegro***
- Tempslevesauté
  - pasechappee с остановкой во II позиции
4. ***Вращение***
- tour pas shene
  - подготовка к Tourendedans

### **Народный танец**

#### **Задачи:**

- Совершенствовать технику исполнения движений у станка и на середине зала за счет более сложной координации в комбинациях и использованием положений epaulement.
- Изучить технически сложные движения молдавского танца.

#### **Содержание предмета:**

##### ***1. Demi-plie u grand-plie***

- - с перегибами корпуса и с руками

##### ***2. Battement tendu***

- - с переходом на рабочую ногу
- - с demi-plie по V позиции

##### ***3. Battement tendujete:***

- - в характере народного танца

##### ***4. Каблучное движение или battement tendu с выносом ноги на каблук***

- - от щиколотки

##### ***5. Rond de jambrartere (круговые скольжения по полу)***

##### ***6. Battement fondu (подготовка)***

- - без plie

##### ***7. «Веровочка»***

##### ***8. Battement tendu developpe (мягкое открывание ноги на всей стопе)***

##### ***9. Grand battement jete:***

- с demi-plie в момент броска

##### ***10. Дробные выстукивания***

##### ***11. Port de bras (в определенном характере по всем направлениям)***

##### ***12. Упражнения на середине:***

- «припадание» накрест с port de bras
- «моталочка» синкопированная в комбинации
- дробные выстукивания (на основе выученного материала)

##### ***13. Вращения по диагонали:***

- shaine (в чередование медленное и быстрое)
- в сочетании вращения на каблуках
- мелкие «Блинчики»

##### ***14. Элементы молдавского танца:***

- основные положения рук.
- простые ходы вперед, в сторону, назад: с носка; с каблука; (в характере «сырбы») ход в сторону с вынесением ноги на каблук в бок.
- шаг с ударами ног по VI позиции.
- синкопированные удары по VI позиции в продвижении.
- «дорожка».

- основной ход «молдовеняски» - шаг с подскоком и подъемом ноги в положение «у колена» по VI позиции: на месте; с продвижением вперед; в повороте.
- подскоки с поджатыми ногами.
- ключ – поочередное вынесение ног вперед на каблук и подскок с поджатыми ногами.
- соскок на каблук накрест опорной ноги.
- вращение – подскок с синкопированным перепрыгиванием на одну ногу.

***15. Танцевальные этюды на основе выученного материала***

