

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 1

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ

_____ Е.Э. Жихарцева

Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Аврора»

Возрастная категория: 5-18 лет.

Срок реализации – 7 лет.

Разработчик программы:

Шишколова Т.П., педагог

дополнительного образования.

Программу реализуют:

**Дегтярева А.О., Шишколова Т.П., Крупская
А.А.**, педагоги дополнительного образования.

Методическое сопровождение:

Рустамянц Л.В., методист.

г. Ростов-на-Дону

2023 г.

Содержание:

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебно-тематический план.....	10
3.Содержание изучаемого материала.....	30

4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.....	65
5.Список литературы.....	73

1. Пояснительная записка.

Актуальность программы. Проблема эстетического воспитания детей – одна из актуальных проблем в сегодняшнем мире. Исследователи в области теории и практики музыкального и танцевального образования постоянно обращаются к вопросу о роли восприятия ребёнком музыки через движение. По мнению многих известных деятелей культуры и искусства в воспитании личности ребёнка большое значение имеет

музыкально-танцевальное воспитание.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аврора» относится к **художественной направленности**.

Направление деятельности – хореография.

Приоритетом хореографического образования является воспитание духовного мира детей, развитие их эмоционально-чувственной сферы и образного мышления.

Вид программы – **модифицированная**.

Дополнительная образовательная программа детского объединения «Аврора» является новой редакцией одноименной образовательной программы, разработанной в 2019 году. В программе переработана пояснительная записка, разработаны учебно-тематический план и содержание на 72 часа для спецкурса «Пальцевая техника» (1-3 год обучения) и «Партерная гимнастика» (1 год обучения), откорректирован список литературы. Программа рассчитана на 7 лет обучения.

Уровень освоения программы:

1-2 год обучения – общекультурный (ознакомительный).

3-7 год обучения – общекультурный (базовый)

Отличительные особенности программы. В процессе обучения образовательный процесс основывается на инновационных педагогических технологиях: педагогика сотрудничества, личностно-ориентированное обучение (творческая мастерская, разноуровневое и эмоционально-образное обучение). Комплексное содержание программы в сочетании с инновационным обучением способствует постепенному формированию у воспитанников устойчивого интереса к занятиям хореографией и творческой деятельности. Многоуровневый учебный процесс строится по принципу - от простого к сложному и учитывает возрастные возможности и потребности детей. Такой подход в обучении даёт воспитанникам возможность постепенно погрузиться в единую, стройную систему музыкально-ритмического и художественно-эстетического развития и воспитания.

Новизна и оригинальность программы заключается в комплексном содержании, которое включает классическую хореографию, партерную гимнастику, пальцевую технику, танцевальную импровизацию, что способствует творческому и общему физическому развитию обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы. Дополнительная общеразвивающая программа хореографической студии «Аврора» направлена на выявление одаренных детей в области хореографического искусства; создание условий для художественного образования, эстетического воспитания и духовно-нравственного развития учащихся, овладение знаниями, умениями, навыками в области хореографического искусства; приобретение опыта творческой деятельности; приобщение к духовным и культурным ценностям.

В рамках дополнительной общеобразовательной программы «Аврора» большое внимание уделяется пропаганде и формированию потребности здорового образа жизни обучающихся.

Практическая значимость программы заключается в том, что она ориентирована на детей с различным уровнем хореографических способностей.

Цель программы: создание условий для раскрытия и развития природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе приобщения к хореографическому искусству.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о роли хореографического искусства в жизни человека, его значении в духовно-нравственном развитии человека;

- способствовать освоению хореографической терминологии;
- познакомить с анатомическим строением тела;
- способствовать овладению комплексом специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств (сила, выносливость, координация движений, гибкость, выворотность и др.);
- формировать умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- познакомить с принципами взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- формировать навыки музыкально-пластического интонирования.
- способствовать освоению основ импровизации и актерского мастерства;
- стимулировать самостоятельное создание обучающимися музыкально-двигательного образа;
- формировать умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Развивающие:

- способствовать овладению логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- способствовать освоению способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- развивать рефлексивные способности.

Воспитательные:

- воспитывать духовно-нравственные качества личности обучающегося (доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей);
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни;

- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к хореографическому искусству, содействовать формированию зрительской и исполнительской культуры учащихся;
- формировать художественный вкус воспитанников на примерах лучших образцов мировой классической хореографии;
- развивать мотивацию к творческому труду, стремление работать на результат;
- формировать потребность в самостоятельном общении с высокохудожественной хореографией и хореографическом самообразовании.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 18 лет, заинтересованных в освоении хореографии.

Особенности набора детей в объединение. Принимаются дети, имеющие физические способности, позволяющие освоить данную образовательную программу.

Дополнительная общеразвивающая программа хореографической студии «Аврора» разработана в соответствии с психологическими особенностями дошкольного, младшего школьного, подросткового, юношеского возрастов.

В *дошкольном возрасте* ведущей деятельностью является игровая, ведущий психический процесс - память. Психологические новообразования определяют развитие воображения и произвольности психических процессов, Ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Он может оценить свои движения с позиции качества – красоты, точности, силы, выразительности, целесообразности, что наиболее ярко проявляется в самостоятельных подвижных играх, импровизации. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Самостоятельная двигательная активность ребенка является показателем его жизненных сил и здоровья. Это время подготовки ребенка к школе. Занимаясь в детском хореографическом ансамбле, ребенок проходит период адаптации в коллективе, группе, определенном пространстве жизнедеятельности.

В *младшем школьном возрасте* ведущей становится учебная деятельность, ведущий психический процесс – мышление. Психологические новообразования определяют развитие способности к рефлексии, целеполаганию, формированию обобщенного образа мира, У большинства детей обнаруживаются как общие, так и специальные способности к различным видам деятельности. Особое место в развитии физических способностей ребенка занимают подвижные игры, во время которых осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу, на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры с предметами, вовлекающие в разнообразную, динамическую работу различные крупные и мелкие мышечные группы, развивающие координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство ритма.

В *подростковом возрасте* ведущей деятельностью является общение со сверстниками, ведущий психический процесс – мышление. Психологические новообразования определяют развитие самосознания, самооценки, формирования Я-концепции, критичности, стремления к взрослости и самостоятельности. Восприятие подростков более целенаправленно, планомерно и организовано. Характерная черта внимания подростка – его специфическая избирательность. Их увлекают интересные дела

и занятия, и они могут долго сосредотачиваться на одном материале или деле. В этой связи оправдывает себя такая организация занятий хореографией, когда у подростков нет ни желания, ни времени, ни возможности отвлекаться на посторонние дела. Мышление подростков становится более систематизированным, последовательным, зрелым и приобретает новую черту – критичность. Они стремятся иметь своё мнение, склоны к спорам и возражениям, поэтому подросткам необходимо постоянно предлагать решать проблемные и творческие задачи, такие как: моделирование образа в танце, интерпретация танцевальных движений, импровизация композиции и рисунка танца, самостоятельный подбор музыкального сопровождения.

Так как подростковый возраст наиболее благоприятен для развития творческого мышления, то на занятиях по хореографии необходимо не только предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений, но и способствовать достижению сознательного отношения детей ко всему образовательному процессу. Для этого воспитанникам подросткового возраста необходимо предлагать творческие задания-импровизации, включать их в постановочную работу.

В юношеском возрасте ведущей деятельностью является учебно-профессиональная, ведущий психический процесс – мышление. Мышление старшеклассников - творческое, абстрактное. Психологические новообразования определяют развитие теоретического мышления, профессионального и личностного самоопределения, формирование мировоззрения. Старший школьный возраст – период самоутверждения, активного осмысления будущего, пора поисков. В юношеском возрасте формируется самостоятельность. Главным становится вопрос определения своего места и роли во взрослом мире. Все то, что вызывает у старшеклассников яркий эмоциональный отклик, что связано с удовлетворением их потребностей и интересов – запоминается непроизвольно, часто оставляет след на всю жизнь. Самостоятельность мышления приобретает определяющий характер и крайне необходима для самоутверждения личности. Старшеклассники ценят интеллектуальные качества: живость ума, находчивость. Чувство взрослости становится глубже и острее. Появляется стремление выразить свою индивидуальность. В этом возрасте высок интерес к «вечным» проблемам: смысла жизни, долга, свободы личности.

Занятия хореографией в любом возрасте активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме, развивают координацию движений, гибкость, силу, выносливость, вырабатывают у ребенка такие качества как трудолюбие, внимательность, сосредоточенность и др. Работа в коллективе дает возможность воспитать в ребенке такие качества как дружелюбие, честность, ответственность, взаимовыручка и взаимопомощь.

Объем программы.

Срок реализации программы – 7 лет.

Продолжительность образовательного процесса по годам обучения, этапы:

Названия этапов	Сроки реализации по годам обучения						
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
Подготовительный курс	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>					
	216 ч.	216 ч.					
Основной курс			<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>
			216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.

Спецкурс «Партерная гимнастика»		<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>	<i>6 год</i>
		108 ч. (72 ч.)	108 ч.	108 ч.	108 ч.	108 ч.	108 ч.
Спецкурс «Пальцевая техника»					<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
					108 ч. (72 ч.)	108 ч. (72 ч.)	108 ч. (72 ч.)

Подготовительный, основной курс и спецкурсы могут быть реализованы в комплексе или самостоятельно.

Режим занятий.

Подготовительный курс (1-2 год обучения полного курса).

1-2 год обучения подготовительного курса – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Основной курс (3-7 год обучения полного курса).

1-5 год обучения основного курса - 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Спецкурс «Партерная гимнастика» (2-7 год обучения полного курса).

1год обучения спецкурса «Партерная гимнастика» - 1 вариант - 108 часов в год: 3 часа в неделю (3 раза по 1 часу).

1 год обучения спецкурса «Пальцевая техника» - 2 вариант - 72 часа в год: 2 часа в неделю.

2- 6 год обучения спецкурса «Партерная гимнастика» - 108 часов в год: 3 часа в неделю (3 раза по 1 часу).

Спецкурс «Пальцевая техника» (2-7 год обучения полного курса).

1-3 год обучения спецкурса «Пальцевая техника» - 1 вариант - 108 часов в год: 3 часа в неделю.

1-3 год обучения спецкурса «Пальцевая техника» - 2 вариант - 72 часа в год: 2 часа в неделю.

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Виды занятий: практические и теоретические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты и др.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты:

- сформированность представлений о роли хореографического искусства в жизни человека, его значении в духовно-нравственном развитии человека;
- знание хореографической терминологии, умение ею оперировать;
- знание анатомического строения тела;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;

- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- навыки музыкально-пластического интонирования.
- владение основами импровизации и актерского мастерства при создании сценического танцевального образа.
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, владение различными танцевальными движениями на развитие физических данных;
- готовность исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках, умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Метапредметные результаты:

- владение способами решения проблем творческого и поискового характера;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение навыками познавательной рефлексии.

Личностные результаты:

- сформированные эстетические потребности, ценности и чувства;
- наличие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Способы определения результативности: фиксированное педагогическое наблюдение, экспертная оценка.

Педагогическое наблюдение осуществляется для коррекции дальнейшего маршрута развития обучающихся в рамках данной программы. Методом экспертной оценки проводится диагностика творческих способностей и навыков обучающихся.

Для выявления творческой направленности обучающихся, уровня их воспитанности, социально-психологического климата в коллективе детского объединения, а также степени удовлетворённости образовательным процессом психологами МБУ ДО ДТДМ проводится психологическая диагностика (по согласованию).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: концерты, фестивали и конкурсы различных уровней.

Прогноз развития программы. В дальнейшем к программе будет разработан углубленный курс и спецкурсы «Народный танец», «Современный танец», «Историко-бытовой танец», «Пальцевая техника» на 2 года (8-9 год обучения полного курса) для детей с повышенной мотивацией.

2. Учебно-тематический план.

2.1 Учебно-тематический план

1 год обучения подготовительного курса

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Стартовая педагогическая диагностика.		2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Темп музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа.	2	4	6
4.	Координация движений.	2	4	6
5.	Музыкально-двигательная деятельность в импровизациях	1	3	4
6.	Шаг на полупальцах. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена той. Бег на полупальцах. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед (подскоки). Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.	2	10	12
7.	Постановка корпуса. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).	2	6	8

	Основные положения ног: свободная. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.			
8.	Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом). Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.		8	8
9.	Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног («бабочка», «лягушка», «кораблик», «русалочка», «буратино», «цветочек» и т. д.)	2	10	12
10.	Растяжки на полу. Упражнения для гибкости спины.		12	12
11.	Азбука классического танца (на середине зала) Постановка корпуса. Позиции ног – I, II, III, IV. Позиции рук – «подготовительная», I, II, III. Battement tendu из I позиции в сторону, на 2 т. 4/4. Demi – plie в I и II позиции. Relive по I и II позиции. I – port de bras. Allegro (элементарные прыжки). Pas sauté по VI позиции (по диагонали зала).	4	24	28
12.	Движения на месте и по диагонали зала): «подскоки», «галоп», «разножка».	2	10	12
13.	Танцевальные этюды «На птичьем дворе» (ход на полу-пальцах, махи руками) «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей. Партерный экзерсис – соединение элементов. «Со скакалкой мы – подружки». «Бабочки» – импровизация. «Голуби» – этюд на построение и перестроение. «Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук. «Лыжники» – импровизация. «Детство» - постановочная работа. «Приветтики» - постановочная работа, этюд на построение и перестроения.	4	42	46
14.	Танцевальные движения и танцевальные композиции. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.		12	12
15.	Постановочная работа		18	18
16.	Синхронность в исполнении.		4	4
17.	Репетиционная работа.		20	20

18.	Педагогическая диагностика		2	2
19.	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	23	193	216

2.2 Учебно-тематический план 2 год обучения подготовительного курса

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2
3.	Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.	1	1	2
4.	Ритмика и музыкальная грамота. Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа. Упражнения, развивающие музыкальное чувство.	2	4	6
5.	Элементы партерной гимнастики. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	4	24	28
6.	Азбука классического танца. Exercise лицом к станку Позиции ног (I, II, III IV). Demi plie по I, II, III позициям . Demi plie во II позиции. Battement tendu: (только в сторону из 1-й позиции) с опусканием пятки во II позицию; с demi plie во II позицию без перехода с опорной ноги. Passe par terre (проведение ног вперед и назад через I позицию). Понятие направлений en dehors et en dedans. Battement tendu jete: с I позиций только в сторону через подготовительное упражнение, через «точку». Relevés на полупальцах в I, II позициях ног; с вытянутых ног и с demi-plie.	6	24	30

	Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).			
7.	Экзерсис на середине зала. Позиции рук (подготовительная, I, II, III). Grand battement выполняется лежа на спине, животе. I – port de bras. Pas польки (на месте и по диагонали зала).	4	18	22
8.	Allegro (простые прыжки по IV-позиции) на середине зала и по диагонали.	2	12	14
9.	Танцевальные этюды с использованием элементов pas польки, прыжков, марша, перестроения.		12	12
10.	Этюд для выработки пластичности и выразительности рук. Импровизация на музыку П.И.Чайковского «Времена года». «Кукла» – с использованием элементов классического танца.		12	12
11.	Рабочие этюды с включением изученных элементов.		24	24
12.	Постановочная работа. Демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.		20	20
13.	Репетиционная работа. Отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость).	2	36	38
14.	Педагогическая диагностика.		2	2
15.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	23	193	216

2.3 Учебно-тематический план 1 год обучения основного курса 3 год обучения полного курса

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Связь музыки и движения.	2	4	6

	Понятие «мелодия». Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.			
4.	Азбука классического танца. Постановка корпуса. Экзерсис лицом к станку. Позиции ног I, II, III, IV. Demi plie в I, II, IV. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад. Battement tendu с Demi plie по I позиции в сторону, вперед, назад. Battements tendu jete. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Положение ного на sur le cou-de-pied вперед, назад, обхватное. Releve на полупальцы по позициям с вытянутых ног и с demi plie. Battamant retire на полу подготовка. Grand battements jete на полу, подготовка. Перегибы корпуса назад и в сторону, стоя лицом к станку.	6	50	56
5.	Экзерсис на середине зала en fase. 1 port de bras как заключительный этап в различных упражнениях. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.	4	24	28
6.	Allegro Temps saute по I позиции.		12	12
7.	Танцевальные этюды. Классическая композиция. Этюды в современных ритмах.		30	30
8.	Постановочная работа. Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальных комбинаций. Отработка и соединение элементов.	4	24	28
9.	Синхронность в исполнении.		20	20
10.	Репетиционная работа.		28	28
11.	Педагогическая диагностика.		2	2
12.	Итоговое занятие.		2	2

	Итого:	19	198	216
--	---------------	-----------	------------	------------

**2.4 Учебно-тематический план
2 год обучения основного курса
4 год обучения полного курса**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Азбука классического танца. Экзерсис у станка. Grand plie по I, II-й позиции ног. Battement tendu с demi plie по позициям. Battement tendu plie soutenu вперед, в сторону, назад, с подъемом на полупальцы. Battement tendu jete pique в сторону, вперед, назад. Preparation к rond de jambe par terre. Battement fondu и battement frappe лицом к станку, носком в пол. Pas de bourre simple с переменной и без перемены ног у станка. Battement developpe passe в сторону у станка, вперед в партере. Grand battement вперед, в сторону, назад. Круговое port de bras. Pas tombe с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов. Pas tombe на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied.	8	40	48
4.	Экзерсис на середине зала. Перенос упражнений у станка на середину зала. Подготовка к вращению. Понятие «точка».	8	40	48
5.	Allegro. Temps leve saute.	2	20	22

	Changement de pieds. Pas польки.			
6.	Танцевальные этюды на основе классического танца.		18	18
7.	Постановочная работа: сюжетные, бессюжетные танцы		20	20
8.	Синхронность в исполнении.		18	18
9.	Репетиционная работа.		34	34
10.	Педагогическая диагностика.		2	2
11.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	20	196	216

**2.5 Учебно-тематический план
3 год обучения основного курса.
5 год обучения полного курса.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Экзерсис у станка. V-я позиция ног. Grand plie с port de bras (работают только руки, без корпуса). Battement foundu носком на 45 градусов во всех направлениях. Battement frappe носком на 30 градусов во всех направлениях. Battement releve lent et battement developpe на 90 градусов во всех направлениях. Grand battement jete developpe («мягкие» battement). Grand battement jete passe par terre через I позицию с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы.	6	44	50
4.	Экзерсис на середине зала. Battement tendu en tournant en dehors et en dedans по 1/8, ¼, и ½ круга. Battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, ¼ круга. 1,2 и 3 port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face.	6	44	50
5.	Allegro. Sissonne в 1-й arabesque	4	20	24

	Sissonne ferme (проучивание) Pas assemble с продвижением и с использованием приемов pas glissade, coupe – шаг. Pas assemble Pas balance Pas jete Подготовительные упражнения для туров из 5-й позиции en dehors и en dedans			
6.	Постановочные номера большой и малой формы.		20	20
7.	Отработка постановочных номеров.		22	22
8.	Синхронность в исполнении.		18	18
9.	Репетиционная работа.		24	24
10.	Педагогическая диагностика.		2	2
11.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	18	198	216

**2.6 Учебно-тематический план
4 год обучения основного курса.
6 год обучения полного курса.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Азбука классического танца. Экзерсис у станка за одну руку. Demi и grand plie по всем позициям. Battement tendu с 5-й позиции с переходом в plie по 4-й позиции ног. Battement tendu jete riche по всем направления Battemen soutenu на 90 градусов. Поворот на 360 градусов. Pas coupe. Полуповороты en dehors и en dedans подменной ноги на полупальцы. Tombe с полуповоротом sur le cou-de-pied en dehors и en dedans.	4	30	34
4.	Упражнения на середине зала. Положение рук и ног в 1, 2, 3 и 4 arabesque. 4-e port de bras. Подготовительные упражнения к турам.	4	30	34

	Tours из 2-й позиции, из 4 и 5 позиции ног. Pas de bourree dessus-dessous.			
5.	Allegro. Большие и малые прыжки на середине зала. Pas grand echange. Sissonne fermee в позах. Grand jete.	4	30	34
6.	Танцевальные этюды и танцы. Вариации. Соло. Постановочные номера большой и малой формы. «Мои Драгоценности» - цикл классических номеров.	4	30	34
7.	Синхронность в исполнении.		20	20
8.	Репетиционная работа.	2	50	52
9.	Педагогическая диагностика.		2	2
10.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	20	196	216

**2.7 Учебно-тематический план.
5 год обучения основного курса.
7 год обучения полного курса.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Азбука классического танца. Движения exercise в различных сочетаниях. Ускорение темпа. Усложнение координации движений. Epaulement. Пальцевая техника у станка и на середине зала.	2	8	10
4.	Экзерсис у станка. Battement fondu в позах классического танца; с plie releve на всей стопе и полу пальцах; с plie releve и demi rond de jambe на 45 градусов en fase. Battement double frappe на полупальцах. Grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans на всей стопе. Petit battement. Battement soutenu в сторону, вперед, назад на полупальцах.	4	30	34

	Battement soutenu en tournent en dehors et en dedans на 360 градусов, начиная носком в пол и на 45 градусов. Grand battement passe par terre.			
5.	Экзерсис на середине зала. Grand plie с port de bres. Battement tendu jete balance в позах классического танца. Demi rond de jambe developpe en dehors et en dedans en fase на всей стопе; из позы в позу. Battement fondu в позах классического танца; с plie releve на всей стопе; с plie releve. Battement soutenu в сторону, вперед, назад в пол и 45 градусов с подъемом на полупальцы. Grand battement passe par terre. Grand battement jete pique в позах классического танца. Preparation et pirouette из IV позиции. Temps lie на 90 градусов на всю ступню. 3-я форма port de bras с растяжкой. 5-я форма port de bras.	4	30	34
6.	Allegro. Pas balance. Sissonne ferme в позы классического танца. Сценический sissonne в I, II arabesque. Вращения на середине зала. Тур в воздухе.	2	26	28
7.	Танцевальные этюды и танцы. Вариации. Соло.	2	16	18
8.	Постановочные номера большой и малой формы. Постановка номеров в классической хореографии, demi-классике.	4	30	34
9.	Репетиционная работа.	2	30	32
10.	Синхронность в исполнении.		18	18
11.	Итоговая педагогическая диагностика.		2	2
12.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	22	194	216

2.8 Учебно-тематический план спецкурса «Партерная гимнастика».
1-й год обучения спецкурса «Партерная гимнастика» - 1 вариант.
(2-й год подготовительного курса, 2 год полного курса).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
-------	-------------------------	------------------

		Теори я	Практика	Всег о
1.	Стартовая педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Укрепление связочного аппарата.	3	6	9
4.	Упражнения на развитие физических данных.		9	9
5.	Упражнения на развитие выносливости.		9	9
6.	Работа над стопами.		9	9
7.	«Вытянутое колено».	3	6	9
8.	«Натянутый носок».	3	6	9
9.	Упражнения, направленные на укрепление мышц спины.		9	9
10.	Синхронность в исполнении.	3	9	12
11.	Репетиционная работа.	3	18	21
12.	Педагогическая диагностика.		3	3
13.	Итоговое занятие.		3	3
	Итого:	18	90	108

**2.9 Учебно-тематический план спецкурса «Партерная гимнастика».
1-й год обучения спецкурса «Партерная гимнастика» - 2 вариант.
(2-й год подготовительного курса, 2 год полного курса).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теори я	Практика	Всег о
1.	Стартовая педагогическая диагностика.		2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Укрепление связочного аппарата.	2	4	6
4.	Упражнения на развитие физических данных.		6	6
5.	Упражнения на развитие выносливости.		6	6
6.	Работа над стопами.		6	6
7.	«Вытянутое колено».	2	4	6
8.	«Натянутый носок».	2	4	6
9.	Упражнения, направленные на укрепление мышц спины.		6	6
10.	Синхронность в исполнении.	2	6	8

11.	Репетиционная работа.	2	12	14
12.	Педагогическая диагностика.		2	2
13.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	12	60	72

**2.10 Учебно-тематический план спецкурса «Партерная гимнастика».
2-й год обучения спецкурса «Партерная гимнастика».
(1-й год основного курса, 3 год полного курса).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Укрепление связочного аппарата.	3	6	9
4.	Упражнения на развитие физических данных.	3	6	9
5.	Выворотность «лягушка», «бабочка».		9	9
6.	Гибкость спины «корзинка», «кораблик».		9	9
7.	Развитие подъёма стопы «русалочка».		9	9
8.	Укрепление мышц пресса.		9	9
9.	Укрепление мышц спины.		9	9
10.	Синхронность в исполнении.	3	9	12
11.	Репетиционная работа.	3	18	21
12.	Педагогическая диагностика.	3		3
13.	Итоговое занятие.		3	2
	Итого:	18	94	108

**2.11 Учебно-тематический план спецкурса «Партерная гимнастика».
3-й год обучения спецкурса «Партерная гимнастика».
(2-й год основного курса, 4 год полного курса).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Упражнения на выворотность.		9	9
4.	Упражнения на гибкость спины «мостик», «самолетик», port de bras.	3	9	12
5.	Развитие силы мышечного корсета.		9	9
6.	Растяжка «полушпагат», «шпагат».		9	9
7.	Укрепление связочного аппарата	3	6	9
8.	Ротации голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плечелучевого суставов.		9	9
9.	Синхронность в исполнении.	3	9	12
10.	Репетиционная работа.	3	24	27
11.	Педагогическая диагностика		3	3
12.	Итоговое занятие		3	3
	Итого:	15	93	108

**2.12 Учебно-тематический план спецкурса «Партерная гимнастика».
4-й год обучения спецкурса «Партерная гимнастика».
(3-й год основного курса, 5 год полного курса).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Упражнения на выворотность.		9	9
4.	Упражнения на гибкость спины «мостик», port de bras.		9	9
5.	Развитие силы мышечного корсета.		9	9
6.	Растяжка «шпагат - левый, правый, поперечный».	3	6	9
7.	Укрепление связочного аппарата.	3	6	9
8.	Ротации голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плечелучевого суставов.		9	9
9.	Упражнения для стабилизации позвоночника.		9	9
10.	Синхронность в исполнении.	3	9	12

11.	Репетиционная работа.	3	18	21
12.	Педагогическая диагностика		3	3
13.	Итоговое занятие		3	3
	Итого:	15	93	108

**2.13 Учебно-тематический план спецкурса «Партерная гимнастика».
5-й год обучения спецкурса «Партерная гимнастика».
(4-й год основного курса, 6 год полного курса).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теори я	Практика	Всег о
1.	Педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Упражнения на выворотность.		9	9
4.	Упражнения на гибкость спины.	3	6	9
5.	Развитие силы мышечного корсета.		9	9
6.	Растяжка «шпагат - левый, правый, поперечный».		9	9
7.	Упражнения для стабилизации позвоночника.	3	6	9
8.	Упражнения для подвижности суставов.		6	6
9.	Удержание ног на 90 градусов (вперед, в сторону, назад).		6	6
10.	Удержание ног на 180 градусов (вперед, в сторону, назад).		6	6
11.	Большие броски ног на 90 и 180 градусов (вперед, в сторону, назад).		6	6
12.	Синхронность в исполнении.	3	9	12
13.	Репетиционная работа.	3	12	15
14.	Педагогическая диагностика.		3	3
15.	Итоговое занятие.		3	3
	Итого:	15	93	108

**2.14 Учебно-тематический план спецкурса «Партерная гимнастика».
6-й год обучения спецкурса «Партерная гимнастика».
(5-й год основного курса, 7 год полного курса).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Развитие силы мышечного корсета.	3	9	12
4.	Упражнения для стабилизации позвоночника.	3	9	12
5.	Упражнения для подвижности суставов.		12	12
6.	Удержание ног на 90 градусов (вперед, в сторону, назад).		9	9
7.	Удержание ног на 180 градусов (вперед, в сторону, назад).		12	12
8.	Большие броски ног на 90 и 180 градусов (вперед, в сторону, назад).		12	12
9.	Синхронность в исполнении.	3	9	12
10.	Репетиционная работа.	3	12	15
11.	Педагогическая диагностика.		3	3
12.	Итоговое занятие.		3	3
	Итого:	15	93	108

2.15 Учебно-тематический план спецкурса «Пальцевая техника».
1-й год обучения – 1 вариант.
(3-й год основного курса, 5 год полного курса).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Стартовая педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Упражнения лицом к станку. Releve в I, II, V позицию (лицом к станку на 4/4). Pas echarpe без перемены и с переменой ног лицом к станку на 4/4. Pas de bourre с переменой ног en dehors и en dedans лицом к станку на 4/4; 3/4. Pas suivi на 2/4 у станка. Pas suivi на середине зала.	3	21	24

	Pas suivi entournant с поворотом на 4/4; 3/4. Pas couru на 4/4; 2/4; 3/4 на месте лицом к станку.			
4.	Упражнения на середине зала.	3	18	21
5.	Танцевальные комбинации в пальцевой технике.		18	18
6.	Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.		9	9
7.	Репетиционная работа.		15	15
8.	Синхронность в исполнении.		9	9
9.	Педагогическая диагностика.		3	3
10.	Итоговое занятие.		3	3
	Итого:	9	99	108

2.16 Учебно-тематический план спецкурса «Пальцевая техника».
1-й год обучения – 2 вариант.
(3-й год основного курса, 5 год полного курса).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Стартовая педагогическая диагностика.		2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Упражнения лицом к станку. Releve в I, II, V позицию (лицом к станку на 4/4). Pas echarpe без перемены и с переменной ног лицом к станку на 4/4. Pas de bourre с переменной ног en dehors и en dedans лицом к станку на 4/4; 3/4. Pas suivi на 2/4 у станка. Pas suivi на середине зала. Pas suivi entournant с поворотом на 4/4; 3/4. Pas couru на 4/4; 2/4; 3/4 на месте лицом к станку.	2	14	16
4.	Упражнения на середине зала.	2	12	14
5.	Танцевальные комбинации в пальцевой технике.		12	12

6.	Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.		6	6
7.	Репетиционная работа.		10	10
8.	Синхронность в исполнении.		6	6
9.	Педагогическая диагностика.		2	2
10.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	6	66	72

**2.17 Учебно-тематический план спецкурса «Пальцевая техника»
2-й год обучения – 1 вариант.
(4-й год основного курса, 6 год обучения полного курса).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Упражнения на пальцах лицом к станку и на середине зала. Echappe с поворотом releve на пальца во 2-й позиции на 4/4. Releve на пальцы в 4-й позиции en fase на 2/4. Releve на пальцы в 4-й позиции epaulement croise на 2/4. Pas sus-sous с различными позами классического танца на croisee и efface. Pas de bourree на пальцах. Assenble soutenu на 2/4. Pas glissade на пальцах без перемены ног с полуповоротом на 4/4; 2/4. Pas glissade на пальцах с продвижением в сторону на 4/4; 2/4. Pas glissade на croisee вперед. Pas glissade на croisee назад. Temps lie на пальцах вперед на 4/4. Temps lie назад на 4/4. Pas suivi на 4/4; 3/4; 2/4. Pas suivi по прямой линии. Pas suivi en tournant на 4/4; 3/4; 2/4. Sissonne simple на пальцах на 4/4. Sissonne simple в обратном направлении.	3	27	30

4.	Танцевальные комбинации в пальцевой технике.	3	15	18
5.	Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.	3	18	21
6.	Репетиционная работа.	3	15	18
7.	Синхронность в исполнении.		9	9
8.	Педагогическая диагностика.		3	3
9.	Итоговое занятие.		3	3
	Итого:	15	93	108

**2.18 Учебно-тематический план спецкурса «Пальцевая техника»
2-й год обучения – 2 вариант.
(4-й год основного курса, 6 год обучения полного курса).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Упражнения на пальцах лицом к станку и на середине зала. Echappe с поворотом releve на пальца во 2-й позиции на 4/4. Releve на пальцы в 4-й позиции en fase на 2/4. Releve на пальцы в 4-й позиции epaulement croise на 2/4. Pas sus-sous с различными позами классического танца на croisee и efface. Pas de bourree на пальцах. Assemble soutenu на 2/4. Pas glissade на пальцах без перемены ног с полуповоротом на 4/4; 2/4. Pas glissade на пальцах с продвижением в сторону на 4/4; 2/4. Pas glissade на croisee вперед. Pas glissade на croisee назад. Temps lie на пальцах вперед на 4/4. Temps lie назад на 4/4. Pas suivi на 4/4; 3/4; 2/4. Pas suivi по прямой линии. Pas suivi en tournant на 4/4; 3/4; 2/4. Sissonne simple на пальцах на 4/4. Sissonne simple в обратном направлении.	2	18	20
4.	Танцевальные комбинации в пальцевой технике.	2	10	12

5.	Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.	2	8	10
6.	Репетиционная работа.	2	10	12
7.	Синхронность в исполнении.		10	10
8.	Педагогическая диагностика.		2	2
9.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	10	62	72

2.19 Учебно-тематический план спецкурса «Пальцевая техника».

3-й год обучения – 1 вариант

(5-й год основного курса, 7 год полного курса).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		3	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3		3
3.	Упражнения на пальцах лицом к станку и на середине зала. Pas jete без продвижения на 2/4. Pas jete без продвижения в обратную сторону. Echappe в 4-ю позицию на croisee на 4/4. Echappe в 4-ю позицию на croisee на 2/4. Echappe в 4-ю позицию на efface. Pas jete с продвижением вперед на croisee на 2/2. Pas jete с продвижением с продвижением в сторону. Pas echappe на одну ногу 4/4. Pas echappe на одну ногу в обратном направлении. Pas jete fondu на 2/4 и 3/4. Pas echappe en tournant на 2-ю позицию по четверти поворота на 2/4. Pas glissade en tournant без перемены ног на 2/4. Pas glissade en tournant в обратную сторону. Тур на пальцах из 5-й позиции.	3	36	39
4.	Танцевальные комбинации в пальцевой технике.	3	21	24
5.	Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой	3	9	12

	техники.			
6.	Репетиционная работа.		12	12
7.	Синхронность в исполнении.		12	12
8.	Итоговая педагогическая диагностика.		3	3
9.	Итоговое занятие.		3	3
	Итого:	12	96	108

2.20 Учебно-тематический план спецкурса «Пальцевая техника».
3-й год обучения – 2 вариант
(5-й год основного курса, 7 год полного курса).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
3.	Упражнения на пальцах лицом к станку и на середине зала. Pas jete без продвижения на 2/4. Pas jete без продвижения в обратную сторону. Echappe в 4-ю позицию на croisee на 4/4. Echappe в 4-ю позицию на croisee на 2/4. Echappe в 4-ю позицию на efface. Pas jete с продвижением вперед на croisee на 2/2. Pas jete с продвижением с продвижением в сторону. Pas echappe на одну ногу 4/4. Pas echappe на одну ногу в обратном направлении. Pas jete fondu на 2/4 и 3/4. Pas echappe en tournant на 2-ю позицию по четверти поворота на 2/4. Pas glissade en tournant без перемены ног на 2/4. Pas glissade en tournant в обратную сторону. Тур на пальцах из 5-й позиции.	2	18	20
4.	Танцевальные комбинации в пальцевой технике.	2	10	12

5.	Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.	2	8	10
6.	Репетиционная работа.	2	10	12
7.	Синхронность в исполнении.		10	10
8.	Итоговая педагогическая диагностика.		2	2
9.	Итоговое занятие.		2	2
	Итого:	10	62	72

3. Содержание изучаемого материала.

3.1 Содержание изучаемого материала

1 год обучения подготовительного курса.

1. Стартовая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Знакомство с детьми. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Ритмика, элементы музыкальной грамоты. (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Темп музыки. Характеристика музыкальных образов.

Практика – 4 часа. Подбор выразительных движений для создания образа.

4. Координация движений. (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Основы координации движения.

Практика – 4 часа. Упражнения на развитие элементарных навыков координации движений.

5. Музыкально-двигательная деятельность в импровизациях (4 часа: теория – 1 час, практика – 3 часа).

Теория – 1 час. Музыкально-двигательная деятельность. Импровизация.

Практика – 3 часа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

6. Шаг на полупальцах (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения шага на полупальцах с высоким подъемом колена, бега на полупальцах, бега на полупальцах с высоким подъемом колена вперед.

Практика – 10 часов. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед (подскоки). Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.

7. Постановка корпуса. (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).

Теория – 2 часа. Понятие марша. Основные положения рук и ног.

Практика – 6 часов. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов). Основные положения ног: свободная. Основные положения рук: вдоль корпуса, на

поясе.

8. Прыжки. (8 часов: практика – 8 часов)

Практика – 6 часов. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом. Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.

9. Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног («бабочка», «лягушка», «кораблик», «русалочка», «буратино», «цветочек» и т. д.)

(12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

Теория – 2 часа. Сила мышц. Подвижность суставов. Правила выполнения упражнений для развития силы мышц, подвижности суставов, выворотности ног.

Практика – 10 часов. Выполнение упражнений для развития силы мышц, подвижности суставов, выворотности ног: «бабочка», «лягушка», «кораблик», «русалочка», «буратино», «цветочек» и т. д.

10. Растяжки на полу. Упражнения для гибкости спины. (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Выполнение растяжки на полу, упражнений для гибкости спины.

11. Азбука классического танца (на середине зала). (28 часов: теория – 4 часа, практика – 24 часа).

Теория – 4 часа. Техника исполнения элементов классического танца.

Практика – 24 часа. Постановка корпуса. Позиции ног – I, II, III, IV. Позиции рук – «подготовительная», I, II, III. *Battement tendu* из I позиции в сторону, на 2 т. 4/4. *Demi – plie* в I и II позиции. *Relive* по I и II позиции. I – *port de bras*. *Allegro* (элементарные прыжки). *Pas sauté* по VI позиции (по диагонали зала).

12. Движения на месте и по диагонали зала: «подскоки», «галоп», «разножка». (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

Теория – 2 часа. Техника выполнения «подскоков», «галопа», «разножки» на месте и по диагонали зала.

Практика – 10 часов. Выполнение «подскоков», «галопа», «разножки» на месте и по диагонали зала.

13. Танцевальные этюды. (46 часов: теория – 4 часа, практика – 42 часа).

Теория – 2 часа. Понятие танцевального этюда. Виды танцевальных этюдов. Партерный экзерсис – соединение элементов. Импровизация.

Практика – 42 часа. Выполнение танцевальных этюдов: «На птичьем дворе» (ход на полу-пальцах, махи руками); «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей; «Со скакалкой мы – подруги»; «Бабочки» – импровизация; «Голуби» – этюд на построение и перестроение; «Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук; «Лыжники» – импровизация; «Детство» – постановочная работа; «Приветтики» – постановочная работа, этюд на построение и перестроения.

14. Танцевальные движения и танцевальные композиции. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Отработка рисунка, характера танца в репетиционном зале и на сцене. Включение сольных элементов в общий рисунок танца. Отработка кульминационных частей танца.

15. Постановочная работа. (18 часов: практика – 18 часов).

Практика – 18 часов. Постановка танца с использованием ранее изученных танцевальных движений и элементов.

16. Синхронность в исполнении. (4 часа: практика – 4 часа).

Практика – 4 часа. Упражнения на синхронность исполнения в танце.

17. Репетиционная работа. (20 часов: практика - 20 часов).

Практика – 20 часов. Фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах; работа над техникой и эмоциональностью исполнения танца.

18. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

19. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

**3.2 Содержание изучаемого материала
2 год обучения подготовительного курса.**

1. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов (2 часа: теория – 1 час, практика – 1 час).

Теория – 1 час. Правила подбора выразительных движений для создания образа.

Практика – 4 часа. Подбор выразительных движений для создания образа.

Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

4. Ритмика и музыкальная грамота (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля.

Практика – 4 часа. Музыкальное прослушивание. Создание ритмического и танцевального образа.

5. Элементы партерной гимнастики (28 часов: теория – 4 часа, практика – 24 часа).

Теория – 2 часа. Правила и особенности выполнения упражнений для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

Практика – 24 часа. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).

6. Азбука классического танца (30 часов: теория – 6 часов, практика – 24 часа).

Теория – 6 часов. Техника исполнения элементов классического танца. Понятие направлений en dehors et en dedans.

Практика – 24 часа. Exercice лицом к станку. Позиции ног (I, II, III IV).

Demi plie по I, II, III позициям. Demi plie во II позиции. Battement tendu: (только в сторону из I-й позиции); с опусканием пятки во II позицию; с demi plie во II позицию без перехода с опорной ноги. Passe par terre (проведение ног вперед и назад через I позицию). Battement tendu jete: с I позиций только в сторону через подготовительное упражнение, через «точку». Relevés на полупальцах в I, II позициях ног; с вытянутых ног и с demi-plie. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

7. Экзерсис на середине зала (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).

Теория – 4 часа. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса на середине зала.

Практика – 18 часов. Позиции рук (подготовительная, I, II, III). Grand battement выполняется лежа на спине, животе. I – port de bras. Pas польки (на месте и по диагонали класса).

8. Allegro (простые прыжки по IV- позиции) на середине зала и по диагонали (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения allegro на середине зала и по диагонали.

Практика – 12 часов. Выполнение allegro на середине зала и по диагонали.

9. Танцевальные этюды с использованием элементов pas польки, прыжков, марша, перестроения (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Выполнение танцевальных этюдов с использованием элементов pas польки, прыжков. Марш, перестроения.

10. Этюд для выработки пластичности и выразительности рук (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Импровизация на музыку П.И.Чайковского «Времена года»; «Кукла» – с использованием элементов классического танца.

11. Рабочие этюды с включением изученных элементов (24 часа: практика – 24 часа).

Практика – 24 часа. Работа над этюдами с включением изученных элементов классического танца.

12. Постановочная работа (20 часов: практика – 20 часов).

Практика – 20 часов. Демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

13. Репетиционная работа (38 часов: теория – 2 часа, практика – 36 часов).

Теория – 2 часа. Темп, ритм, повторяемость.

Практика – 36 часов. Отработка техники исполнения движений танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах; работа над техникой и эмоциональностью исполнения танца.

14. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

15. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

3.3 Содержание изучаемого материала.

1 год обучения основного курса.

3 год обучения полного курса.

1. Стартовая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Связь музыки и движения (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Понятие «мелодия». Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

Практика – 4 часа. Подбор выразительных движений для создания образа.

Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

4. Азбука классического танца (56 часов: теория – 6 часов, практика – 50 часов).

Теория – 6 часов. Техника исполнения элементов классического танца.

Практика – 50 часов. Постановка корпуса. Экзерсис лицом к станку. Позиции ног I, II, III, IV. Demi plie в I, II, IV. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад. Battement tendu с Demi plie по I позиции в сторону, вперед, назад. Battements tendu jete. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Положение ного на sur le sou-de-pied вперед, назад, обхватное. Releve на полупальцы по позициям с вытянутых ног и с demi plie. Battant retire на полу подготовка. Grand battements jete на полу, подготовка. Перегибы корпуса назад и в сторону, стоя лицом к станку.

5. Экзерсис на середине зала en fase (28 часов: теория – 4 часа, практика – 24 часа).

Теория – 4 часа. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса en fase на середине зала.

Практика – 24 часа. 1 port de bras как заключительный этап в различных упражнениях. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.

6. Allegro (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Выполнение Temps saute по I позиции.

7. Танцевальные этюды (30 часов: практика – 30 часов).

Практика – 30 часов. Классическая композиция. Этюды в современных ритмах.

8. Постановочная работа (28 часов: теория – 4 часа, практика – 24 часа).

Теория – 4 часа. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика – 20 часов. Разводка танцевальных комбинаций. Отработка и соединение элементов.

9. Синхронность в исполнении. (20 часов: практика – 20 часов).

Практика – 20 часов. Упражнения на синхронность исполнения в танце.

10. Репетиционная работа. (28 часов: практика - 28 часов).

Практика – 28 часов. Фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах; работа над техникой и эмоциональностью исполнения танца.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

**3.4 Содержание изучаемого материала
2 год обучения основного курса.
4 год обучения полного курса.**

1. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Азбука классического танца (48 часов: теория – 8 часов, практика – 40 часов).

Теория – 8 часов. Техника исполнения элементов классического танца у станка.

Практика – 40 часов. Экзерсис у станка. Grand plie по I, II-й позиции ног. Battement tendu с demi plie по позициям. Battement tendu plie soutenu вперед, в сторону, назад, с подъемом на полупальцы. Battement tendu jete pique в сторону, вперед, назад. Preperation к rond de jambe par terre. Battement fondu и battement frappe лицом к станку, носком в пол. Pas de bourre simple с переменной и без перемены ног у станка. Battement developpe passe в сторону у станка, вперед в партере. Grand battement вперед, в сторону, назад. Круговое port de bras. Pas tombe с продвижением, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, носком в пол, на 45 градусов. Pas tombe на месте с полуповоротом en dehors et en dedans работающая нога в положении sur le cou-de-pied.

4. Экзерсис на середине зала (48 часов: теория – 8 часов, практика – 40 часов).

Теория – 8 часов. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса на середине зала. Понятие «точка».

Практика – 40 часов. Перенос упражнений у станка на середину зала. Подготовка к вращению.

5. Allegro (22 часа: теория - 2 часа, практика – 20 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения allegro.

Практика – 20 часов. Выполнение Temps leve saute, changement de pieds, pas польки.

6. Танцевальные этюды на основе классического танца (18 часов: практика – 18 часов).

Практика – 18 часов. Выполнение танцевальных этюдов на основе разученных движений классического танца.

7. Постановочная работа (20 часов: практика – 20 часов).

Практика – 20 часов. Постановка сюжетных и бессюжетных танцев. Разводка танцевальных комбинаций. Отработка и соединение элементов.

8. Синхронность в исполнении. (18 часов: практика – 18 часов).

Практика – 18 часов. Упражнения на синхронность исполнения в танце.

9. Репетиционная работа. (34 часа: практика - 34 часа).

Практика – 34 часа. Отработка и репетиция постановочных номеров. Вариации. Работа с сольными партиями.

10. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

**3.5 Содержание изучаемого материала
3 год обучения основного курса.
5 год обучения полного курса.**

1. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Экзерсис у станка (50 часов: теория – 6 часов, практика – 44 часа).

Теория – 6 часов. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса у станка, V-й позиции ног.

Практика – 40 часов. V-я позиция ног. Grand plie с port de bras (работают только руки, без корпуса). Battement foundu носком на 45 градусов во всех направлениях. Battement frappe носком на 30 градусов во всех направлениях.

Battement releve lent et battement developpe на 90 градусов во всех направлениях. Grand battement jete developpe («мягкие» battement). Grand battement jete passe par terre через I позицию с окончанием на носок вперед или назад en face и в разные позы.

4. Экзерсис на середине зала (50 часов: теория – 6 часов, практика – 44 часа).

Теория – 6 часов. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса на середине зала.

Практика – 44 часов. Battement tendu en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4, и 1/2 круга. Battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 круга. 1,2 и 3 port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face.

5. Allegro (24 часа: теория - 4 часа, практика – 20 часов).

Теория – 4 часа. Правила выполнения allegro.

Практика – 20 часов. Выполнение Sissonne в 1-й arabesque; Sissonne ferme; Pas assemble с продвижением и с использованием приемов pas glissade, coupe – шаг; Pas assemble; Pas balance; Pas jete. Подготовительные упражнения для туров из 5-й позиции en dehors и en dedans.

6. Постановочные номера большой и малой формы (20 часов: практика – 20 часов).

Практика – 20 часов. Постановка номеров большой и малой формы.

7. Отработка постановочных номеров (22 часа: практика – 22 часа).

Практика – 22 часа. Разводка танцевальных комбинаций. Отработка и соединение элементов. Работа над техникой и эмоциональностью исполнения танца.

8. Синхронность в исполнении. (18 часов: практика – 18 часов).

Практика – 18 часов. Упражнения на синхронность исполнения в танце.

9. Репетиционная работа. (24 часа: практика - 24 часа).

Практика – 34 часа. Вариации. Работа с сольными партиями. Фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

10. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

11. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

3.6 Содержание изучаемого материала
4 год обучения основного курса.
6 год обучения основного курса.

1. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Азбука классического танца. Экзерсис у станка за одну руку (34 часа: теория – 4 часа, практика – 30 часов).

Теория – 4 часа. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса у станка за одну руку. Нарастание темпа. Координация движений. Техника выработки устойчивости на полупальцах. Пластичность и активность рук.

Практика – 30 часов. Перенос ранее изученных элементов экзерсиса на станке на одну руку. Demi и grand plie по всем позициям. Battement tendu с 5-й позиции с переходом в plie по 4-й позиции ног. Battement tendu jete pique по всем направлениям. Battemen soutenu на 90 градусов. Поворот на 360 градусов. Pas coupe. Полуповороты en dehors и en dedans подменной ноги на полупальцы. Tombe с полуповоротом sur le cou-de-pied en dehors и en dedans.

4. Упражнения на середине зала (34 часа: теория – 4 часа, практика – 30 часов).

Теория – 4 часа. Правила выполнения хореографических упражнений на середине зала.

Практика – 30 часов. Положение рук и ног в 1, 2, 3 и 4 arabesque. 4-е port de bras. Подготовительные упражнения к турам. Tours из 2-й позиции, из 4 и 5 позиции ног. Pas de bourree dessus-dessous. Battement tendu en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4, и 1/2 круга. Battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 круга. 1,2 и 3 port de bras. Pas de bourree dessus-dessons en face.

5. Allegro (34 часа: теория - 4 часа, практика – 30 часов).

Теория – 4 часа. Правила выполнения allegro.

Практика – 30 часов. Большие и малые прыжки на середине зала. Pas grand echappe. Sissonne fermee в позах. Grand jete.

6. Танцевальные этюды и танцы (34 часа: теория - 4 часа, практика – 30 часов).

Теория – 4 часа. Отличие танцевального этюда и танца. Виды танцевальных этюдов и танцев. Импровизация. Постановочные номера большой и малой формы.

Практика – 30 часов. Вариации. Соло. Подготовка постановочных номеров большой и малой формы. Подготовка цикла классических номеров «Мои Драгоценности».

7. Синхронность в исполнении. (20 часов: практика – 20 часов).

Практика – 20 часов. Отработка синхронности в исполнении танца.

8. Репетиционная работа. (52 часа: теория – 2 часа, практика - 50 часов).

Теория – 2 часа. Характер и драматургия танца. Кульминационные фрагменты танца. Рисунок танца.

Практика – 50 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

9. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

10. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

3.7 Содержание изучаемого материала

5 год обучения основного курса.

7 год обучения основного курса.

1. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Азбука классического танца (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса у станка и на середине зала. Пальцевая техника.

Практика – 8 часов. Движения exercise в различных сочетаниях. Ускорение темпа. Усложнение координации движений. Epaulement. Пальцевая техника у станка и на середине зала.

4. Экзерсис у станка (34 часа: теория – 4 часа, практика – 30 часов).

Теория – 4 часа. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса у станка.

Практика – 30 часов. Battement fondu в позах классического танца; с plie releve на всей стопе и полу пальцах; с plie releve и demi rond de jambe на 45 градусов en fase. Battement double frappe на полупальцах. Grand rond de jambe developpe en dehors et en dedans на всей стопе. Petit battement. Battement soutenu в сторону, вперед, назад на полупальцах. Battement soutenu en tournent en dehors et en dedans на 360 градусов, начиная носком в пол и на 45 градусов.

Grand battement passe par terre.

4. Экзерсис на середине зала (34 часа: теория – 4 часа, практика – 30 часов).

Теория – 4 часа. Правила выполнения хореографических упражнений на середине зала.

Практика – 30 часов. Grand plie с port de bras. Battement tendu jete balance в позах классического танца. Demi rond de jambe developpe en dehors et en dedans en fase на всей стопе; из позы в позу. Battement fondu в позах классического танца; с plie releve на всей стопе; с plie releve. Battement soutenu в сторону, вперед, назад в пол и 45 градусов с подъемом на полупальцы. Grand battement passe par terre. Grand battement jete pique в позах классического танца. Preparation et pirouette из IV позиции. Temps lie на 90 градусов на всю ступню. 3-я форма port de bras с растяжкой. 5-я форма port de bras.

6. Allegro (28 часа: теория - 2 часа, практика – 26 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения allegro.

Практика – 26 часов. Pas balance. Sissonne ferme в позы классического танца. Сценический sissonne в I, II arabesque. Вращения на середине зала. Тур в воздухе.

7. Танцевальные этюды и танцы (18 часов: теория - 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Танцевальные этюды и танцы в классической хореографии, demi-классике.

Практика – 16 часов. Подготовка танцевальных этюдов и танцев. Вариации. Соло.

8. Постановочные номера большой и малой формы. (34 часа: теория – 4 часа, практика – 30 часов).

Теория – 4 часа. Постановочные номера большой и малой формы. Особенности классической хореографии и demi-классики.

Практика – 30 часов. Постановка номеров в классической хореографии, demi-классике.

9. Репетиционная работа. (32 часа: теория – 2 часа, практика – 30 часов).

Теория – 2 часа. Самовыражение в танце. Сюжетная линия, характерные движения в группе и соло.

Практика – 30 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

10. Синхронность в исполнении. (18 часов: практика – 18 часов).

Практика – 18 часов. Отработка синхронности исполнения в танце.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

3.8 Содержание изучаемого материала к спецкурсу «Партерная гимнастика»

1-й год обучения – 1 вариант

(2-й год подготовительного курса, 2 год обучения полного курса).

1. Стартовая педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Укрепление связочного аппарата (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).

Теория – 3 часа. Строение связочного аппарата. Способы укрепления связочного аппарата.

Практика – 9 часов. Упражнения для укрепления связочного аппарата: для плечевого, локтевого сустава, суставов кистей рук; коленного, тазобедренного, голеностопного суставов.

4. Упражнения на развитие физических данных (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения на развитие силы мышц живота и поясницы в положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами; одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение. В положении сидя: упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и

перекрещивание ног над полом.

5. Упражнения на развитие выносливости (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения на развитие выносливости: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, махи и другие физические упражнения.

6. Работа над стопами (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; упражнение «складка» – наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

7. «Вытянутое колено» (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).

Теория – 3 часа. Коленный сустав. Понятие «вытянутое колено».

Практика – 9 часов. Упражнения для укрепления коленного сустава. Разработка коленного сустава. Напряжение подколенного сухожилия. Растяжка голени. Боковой подъем бедра. Боковой подъем ноги. Прямой подъем ноги. Подъем ноги, лежа на животе. Поза храма. Частичный присед. Подъем по лестнице. Растяжка икроножных мышц на лестнице. Тренировка четырехглавой мышцы. Приземление на «вытянутое колено».

8. «Натянутый носок» (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).

Теория – 3 часа. Гибкость. Понятие «натянутый носок». Роль натянутого носка в хореографии и гимнастике. Способы для формирования красивого «натянутого носка».

Практика – 9 часов. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка».

9. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения для развития гибкости позвоночника. В положении лежа на спине: прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; наклон туловища вправо, влево без отрыва плеч от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «березка» – выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на

плечи, локти и кисти рук, шея, спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. В положении лежа на животе: упражнение «лодочка» – одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «качалка» – захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» – прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» – стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. В положении упора на коленях: поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине). Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем. Упражнение на четвереньках: выгнуть спину вверх, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры, медленно вернуться в исходное положение. Упражнение лежа на спине: руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях, опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение. Упражнение лежа на спине: руки в стороны, ладони в пол, весь позвоночник прижат к полу, плечи растянуты в сторону и опущены на пол; ноги вытянуты, пальцы тянутся к полу, ягодицы напряжены. Упражнение лежа на спине: поднять вытянутые ноги до уровня 90° и медленно опустить их на пол, поясничный отдел всегда должен быть прижат к полу.

10. Синхронность в исполнении (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Способы работы над синхронностью.

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения гимнастических движений, использование их в танце.

11. Репетиционная работа (21 час: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Знакомство с музыкальным материалом. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение технической сложности исполнения партий. Правила поведения во время репетиций и выступлений на сцене и за кулисами.

Практика – 9 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

9. Педагогическая диагностика (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

10. Итоговое занятие (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

3.9 Содержание изучаемого материала

к спецкурсу «Партерная гимнастика»

1-й год обучения – 2 вариант

(2-й год подготовительного курса, 2 год обучения полного курса).

1. Стартовая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Укрепление связочного аппарата (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Строение связочного аппарата. Способы укрепления связочного аппарата.

Практика – 4 часа. Упражнения для укрепления связочного аппарата: для плечевого, локтевого сустава, суставов кистей рук; коленного, тазобедренного, голеностопного суставов.

4. Упражнения на развитие физических данных (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Упражнения на развитие силы мышц живота и поясницы в положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами; одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение. В положении сидя: упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом.

5. Упражнения на развитие выносливости (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Упражнения на развитие выносливости: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, махи и другие физические упражнения.

6. Работа над стопами (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; упражнение «складка» – наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

7. «Вытянутое колено» (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часа).

Теория – 2 часа. Коленный сустав. Понятие «вытянутое колено».

Практика – 4 часа. Упражнения для укрепления коленного сустава. Разработка коленного сустава. Напряжение подколенного сухожилия. Растяжка голени. Боковой подъем бедра. Боковой подъем ноги. Прямой подъем ноги. Подъем ноги, лежа на животе. Поза храма. Частичный присед. Подъем по лестнице. Растяжка икроножных мышц на лестнице. Тренировка четырехглавой мышцы. Приземление на «вытянутое колено».

8. «Натянутый носок» (6 часов: теория – 2 часа, практика – 4 часов).

Теория – 2 часа. Гибкость. Понятие «натянутый носок». Роль натянутого носка в хореографии и гимнастике. Способы для формирования красивого «натянутого носка».

Практика – 4 часа. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка».

9. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Упражнения для развития гибкости позвоночника. В положении лежа на спине: прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; наклон туловища вправо, влево без отрыва плеч от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «березка» – выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. В положении лежа на животе: упражнение «лодочка» – одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «качалка» – захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» – прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» – стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. В положении упора на коленях: поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине). Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем. Упражнение на четвереньках: выгнуть спину вверх, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры, медленно вернуться в исходное положение. Упражнение лежа на спине: руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях, опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение. Упражнение лежа на спине: руки в стороны, ладони в пол, весь позвоночник прижат к полу, плечи растянуты в сторону и опущены на пол; ноги вытянуты, пальцы тянутся к полу, ягодицы напряжены. Упражнение лежа на спине: поднять вытянутые ноги до уровня 90° и медленно опустить их на пол, поясничный отдел всегда должен быть прижат к полу.

10. Синхронность в исполнении (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).

Теория – 2 часа. Способы работы над синхронностью.

Практика – 6 часов. Отработка синхронности исполнения гимнастических движений, использование их в танце.

11. Репетиционная работа (14 час: теория – 2 часа, практика – 12 часов).

Теория – 2 часа. Знакомство с музыкальным материалом. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение технической сложности исполнения партий. Правила поведения во время репетиций и выступлений на сцене и за кулисами.

Практика – 12 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

9. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

10. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

**3.10 Содержание изучаемого материала
к спецкурсу «Партерная гимнастика»
2-й год обучения
(1-й год основного курса, 2 год обучения полного курса).**

1. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Укрепление связочного аппарата (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).

Теория – 3 часа. Строение связочного аппарата. Способы укрепления связочного аппарата.

Практика – 9 часов. Упражнения для укрепления связочного аппарата: для плечевого, локтевого сустава, суставов кистей рук; коленного, тазобедренного, голеностопного суставов.

4. Упражнения на развитие физических данных (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения на развитие силы мышц живота и поясницы в положении лежа на спине. Упражнения для развития гибкости позвоночника в положении лежа на спине: прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; наклон туловища вправо, влево без отрыва плеч от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «березка» – выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально

вверх. Упражнения в положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

5. Выворотность «лягушка», «бабочка» (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу. В положении сидя: упражнение «бабочка» – ноги сомкнуты стопами, согнуты в коленях. В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» – руки в стороны, стопы соединены, колени разведены в стороны, бедра и стопы плотно прижаты к полу.

6. Гибкость спины «корзинка», «кораблик» (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения для развития гибкости и подкачки мышц спины. Упражнение «Корзинка»: стоя на коленях, прогиб назад, руки - на пол. Упражнение «Кораблик»: лежа на животе, руками взяться за ноги и поднять спину и ноги, в таком положении раскачиваться.

7. Развитие подъёма стопы «русалочка» (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнение для развития стопы «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4: 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову. 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

8. Укрепление мышц пресса (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнение «Дощечка»: стоя на коленях, руки прижаты к корпусу, выполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги. Упражнение «Рок-н-ролл лежа». Упражнение «Уголок»: сесть на пол, ноги вытянуть, руки в стороны; «раз – четыре» - поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол; зафиксировать положение; «раз – четыре» - вернуться в исходное положение. Наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе. Наклоны вправо, влево и вперед: сидя на полу, разводят ноги широко в сторону. Махи правой и левой ногой: лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса. Упражнение «Велосипед»: поочередное сгибание и разгибание ног.

9. Укрепление мышц спины (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнение «Колечко»: лежа на животе, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног,

зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение (музыкальный размер 4/4). Упражнение «Ушастый зайчик»: лежа на спине, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола, зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение (музыкальный размер 2/4). Упражнение «Кораблик»: лежа на животе, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

10. Синхронность в исполнении (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Методика выработки синхронности исполнения. Способы работы над синхронностью. Синхронность как музыкально исполненная комбинация, чистота исполнения (правильные ракурсы, правильные позиции рук, ног и рисунках танца).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения гимнастических движений, использование их в танце.

11. Репетиционная работа (21 час: теория – 3 часа, практика – 18 часов).

Теория – 3 часа. Знакомство с музыкальным материалом. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение технической сложности исполнения партий. Правила поведения во время репетиций и выступлений на сцене и за кулисами.

Практика – 18 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

12. Педагогическая диагностика (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

13. Итоговое занятие (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

3.11 Содержание изучаемого материала к спецкурсу «Партерная гимнастика» 3-й год обучения.

(2-й год основного курса, 4 год полного курса обучения).

1. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения на выворотность (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. Упражнение для выворотности стопы: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу. В положении сидя: упражнение «бабочка» –

ноги сомкнуты стопами, согнуты в коленях. В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» – руки в стороны, стопы соединены, колени разведены в стороны, бедра и стопы плотно прижаты к полу. Упражнение «Велосипед».

4. Упражнения на гибкость спины «мостик», «самолетик», port de bras (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Развитие опорно-двигательного аппарата. Понятие гибкости. Правила выполнения упражнений для гибкости спины.

Практика – 9 часов. Выполнение комплекса упражнений лёжа на животе для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолётик», «Корзинка», «Кошечка». Выполнение «мостика», port de bras,

5. Развитие силы мышечного корсета (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины: «Корзинка», «Кораблик», «Рыба-пила» и др.

6. Растяжка «полушпагат», «шпагат» (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Выполнение специальных упражнений на разогрев, укрепление и растяжку мышц и связок: наклоны корпуса вперёд (выполняют сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе); «лягушка» (выполняют сидя на полу, ноги согнутые в коленях разводят в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью); наклоны вправо, влево и вперед (выполняют сидя на полу, разводят ноги широко в сторону); махи правой и левой ногой (выполняют лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса); «велосипед» (поочерёдное сгибание и разгибание ног); растяжка правой и левой ноги лёжа на спине. Выполнение упражнений для растягивания мышц ног: «Полушпагат», «Шпагат».

7. Укрепление связочного аппарата (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).

Теория – 3 часа. Строение связочного аппарата. Способы укрепления связочного аппарата.

Практика – 6 часов. Упражнения для укрепления связочного аппарата: для плечевого, локтевого сустава, суставов кистей рук; коленного, тазобедренного, голеностопного суставов.

8. Ротации голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плечелучевого суставов (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Ротационные (вращательные) движения голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плече-лучевого суставов. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий,

подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу. В положении сидя: упражнение «велосипед» – поочередное сгибание и вытягивание ног. Упражнение «бабочка» – ноги сомкнуты стопами, согнуты в коленях. В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» – руки в стороны, стопы соединены, колени разведены в стороны, бедра и стопы плотно прижаты к полу. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; В положении сидя: наклоны вперед, касаясь локтями пола, ноги вытянуты и разведены в стороны; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе; отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. В положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

9. Синхронность в исполнении (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Методика выработки синхронности исполнения. Способы работы над синхронностью. Синхронность как музыкально исполненная комбинация, чистота исполнения (правильные ракурсы, правильные позиции рук, ног и рисунках танца).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения гимнастических движений, использование их в танце.

10. Репетиционная работа (27 часов: теория – 3 часа, практика – 24 часа).

Теория – 3 часа. Знакомство с музыкальным материалом. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение технической сложности исполнения партий. Правила поведения во время репетиций и выступлений на сцене и за кулисами.

Практика – 24 часа. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

11. Педагогическая диагностика (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

**3.12 Содержание изучаемого материала
к спецкурсу «Партерная гимнастика»
4-й год обучения
(3-й год основного курса, 5 год полного курса).**

1. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения на выворотность (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. Упражнение для выворотности стопы: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу. В положении сидя: упражнение «бабочка» – ноги сомкнуты стопами, согнуты в коленях. В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» – руки в стороны, стопы соединены, колени разведены в стороны, бедра и стопы плотно прижаты к полу. Упражнение «Велосипед».

4. Упражнения на гибкость спины «мостик», port de bras (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости спины. Выполнение «мостика», port de bras,

5. Развитие силы мышечного корсета (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины: «Корзинка», «Кораблик», «Рыба-пила» и др.

6. Растяжка «шпагат – левый, правый, поперечный» (9 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Эластичность мышц и связок. Правила выполнения шпагата.

Практика – 9 часов. Выполнение растяжки «шпагат – левый, правый, поперечный».

7. Укрепление связочного аппарата (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).

Теория – 3 часа. Строение связочного аппарата. Правила выполнения упражнений для укрепления связочного аппарата.

Практика – 6 часов. Упражнения для укрепления связочного аппарата: для плечевого, локтевого сустава, суставов кистей рук; коленного, тазобедренного, голеностопного суставов.

8. Ротации голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плечелучевого суставов (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Ротационные (вращательные) движения голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плече-лучевого суставов.

9. Упражнения для стабилизации позвоночника (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнение «Березка», «Кошечка», «Коробочка», «Змейка», «Самолётик», «Планка».

10. Синхронность в исполнении (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Методика выработки синхронности исполнения. Способы работы над синхронностью. Синхронность как музыкально исполненная комбинация, чистота исполнения (правильные ракурсы, правильные позиции рук, ног и рисунках танца).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения гимнастических движений, использование их в танце.

11. Репетиционная работа (21 час: теория – 3 часа, практика – 18 часов).

Теория – 3 часа. Знакомство с музыкальным материалом. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение технической сложности исполнения партий. Правила поведения во время репетиций и выступлений на сцене и за кулисами.

Практика – 18 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

11. Педагогическая диагностика (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

**3.13 Содержание изучаемого материала
к спецкурсу «Партерная гимнастика»
5-й год обучения**

(4-й год основного курса, 6 год полного курса).

1. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения на выворотность (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения для развития верхней выворотности: «Бабочка», «Угол», «Шнур» (поперечный шпагат). Упражнения для развития нижней выворотности: «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок», «Позишн намбер

ван», «Ноги вверх!»).

4. Упражнения на гибкость спины (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).

Теория – 3 часа. Гибкость спины. Правила выполнения упражнений для гибкости спины.

Практика – 6 часов. Выполнение комплекса упражнений лёжа на животе для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолётик», «Корзинка», «Кошечка». Выполнение «мостика», port de bras,

5. Развитие силы мышечного корсета (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

Упражнения для эластичности мышц бедра. Упражнения для укрепления мышц спины: «Корзинка», «Кораблик», «Рыба-пила» и др. Упражнения на развитие силы мышц живота и поясницы.

6. Растяжка «шпагат – левый, правый, поперечный» (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Выполнение растяжки «шпагат – левый, правый, поперечный».

7. Упражнения для стабилизации позвоночника (9 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Строение позвоночника. Способы стабилизации позвоночника.

Практика – 6 часов. Упражнение «Березка», «Кошечка», «Коробочка», «Змейка», «Самолётик», «Планка». Скручивающие движения позвоночника.

8. Упражнения для подвижности суставов (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Вращательные движения голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плечелучевого суставов. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу. В положении сидя: упражнение «велосипед» – поочередное сгибание и вытягивание ног. Упражнение «бабочка» – ноги сомкнуты стопами, согнуты в коленях. В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» – руки в стороны, стопы соединены, колени разведены в стороны, бедра и стопы плотно прижаты к полу. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. В положении лежа на спине:

поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; В положении сидя: наклоны вперед, касаясь локтями пола, ноги вытянуты и разведены в стороны; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе; отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. В положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

9. Удержание ног на 90 градусов (вперед, в сторону, назад) (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Статические упражнения для пресса и ног. Удержание ног на 90 градусов вперед, в сторону, назад, лежа на спине и на животе. Работа в парах.

10. Удержание ног на 180 градусов (вперед, в сторону, назад) (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Статические упражнения для пресса и ног. Удержание ног на 180 градусов вперед, в сторону, назад, лежа на спине и на животе. Работа в парах.

11. Большие броски ног на 90 и 180 градусов (вперед, в сторону, назад) (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Большие броски ног на 90 и 180 градусов вперед, в сторону, назад на месте. Выполнение бросков с силой, но без напряжения. Исходное положение ног: 3-я или 5-я позиция ног. Музыкальный размер: 2/4 или 4/4.

12. Синхронность в исполнении (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Синхронность как музыкально исполненная комбинация, чистота исполнения (правильные ракурсы, правильные позиции рук, ног и рисунках танца).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения гимнастических движений, использование их в танце.

13. Репетиционная работа (15 часов: теория – 3 часа, практика – 12 часов).

Теория – 3 часа. Знакомство с музыкальным материалом. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение технической сложности исполнения партий. Правила поведения во время репетиций и выступлений на сцене и за кулисами.

Практика – 12 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

14. Педагогическая диагностика (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

15. Итоговое занятие (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

**3.14 Содержание изучаемого материала
к спецкурсу «Партерная гимнастика»
6-й год обучения
(5-й год основного курса, 7 год полного курса).**

1. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Развитие силы мышечного корсета (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Строение мышечного корсета.

Практика – 9 часов. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

Упражнения для эластичности мышц бедра. Упражнения для укрепления мышц спины: «Корзинка», «Кораблик», «Рыба-пила» и др. Упражнения на развитие силы мышц живота и поясницы.

4. Упражнения для стабилизации позвоночника (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Способы стабилизации позвоночника.

Практика – 9 часов. Упражнение «Березка», «Кошечка», «Коробочка», «Змейка», «Самолётик», «Планка». Скручивающие движения позвоночника.

5. Упражнения для подвижности суставов (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Вращательные движения голеностопного, коленного, тазобедренного, поясничного, плечевого, плечелучевого суставов. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

6. Удержание ног на 90 градусов (вперед, в сторону, назад) (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Статические упражнения для пресса и ног. Удержание ног на 90 градусов вперед, в сторону, назад, лежа на спине и на животе (длительность увеличивается).

10. Удержание ног на 180 градусов (вперед, в сторону, назад) (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Статические упражнения для пресса и ног. Удержание ног на 180 градусов вперед, в сторону, назад, лежа на спине и на животе (длительность увеличивается).

11. Большие броски ног на 90 и 180 градусов (вперед, в сторону, назад) (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Большие броски ног на 90 и 180 градусов вперед, в сторону, назад на месте и в прыжке. Выполнение бросков с силой, но без напряжения. Исходное положение ног: 3-я или 5-я позиция ног. Музыкальный размер: 2/4 или 4/4.

12. Синхронность в исполнении (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Синхронность как музыкально исполненная комбинация, чистота исполнения (правильные ракурсы, правильные позиции рук, ног и рисунках танца).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения гимнастических движений, использование их в танце.

13. Репетиционная работа (15 часов: теория – 3 часа, практика – 12 часов).

Теория – 3 часа. Знакомство с музыкальным материалом. Просмотр видеоматериалов. Обсуждение технической сложности исполнения партий. Правила поведения во время репетиций и выступлений на сцене и за кулисами.

Практика – 12 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

14. Педагогическая диагностика (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

15. Итоговое занятие (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

**3.15 Содержание изучаемого материала
к спецкурсу «Пальцевая техника»
1-й год обучения – 1 вариант
(3-й год основного курса, 5 год полного курса).**

1. Стартовая педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения лицом к станку (24 часа: теория – 3 часа, практика – 21 час).

Теория – 3 часа. Правила выполнения хореографических движений лицом к станку. Пальцевая техника.

Практика – 21 час. Releve в I, II, V позицию (лицом к станку на 4/4). Pas echarpe без перемены и с переменной ног лицом к станку на 4/4. Pas de bourre с переменной ног en dehors и en dedans лицом к станку на 4/4; 3/4. Pas suivi на 2/4 у станка. Pas suivi на середине зала. Pas suivi entournant с поворотом на 4/4; 3/4. Pas sougu на 4/4; 2/4; 3/4 на месте лицом к станку.

4. Упражнения на середине зала (21 часа: теория – 3 часа, практика – 18 часов).

Теория – 3 часа. Правила выполнения хореографических упражнений на середине зала.

Практика – 18 часов. Grand plie с port de bras. Battement tendu jete balance в позах классического танца. Demi rond de jambe developpe en dehors et en dedans en fase на всей стопе; из позы в позу. Battement fondu в позах классического танца; с plie releve на всей стопе; с plie releve. Battement soutenu в сторону, вперед, назад в пол и 45 градусов с подъемом на полупальцы. Grand battement passe par terre. Grand battement jete pique в позах классического танца. Preparation et pirouette из IV позиции. Temps lie на 90 градусов на всю ступню. 3-я форма port de bras с растяжкой. 5-я форма port de bras.

5. Танцевальные комбинации в пальцевой технике (18 часов: практика – 18 часов).

Практика – 18 часов. Отработка танцевальных комбинаций в пальцевой технике.

6. Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Постановка танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.

7. Репетиционная работа (15 часов: практика - 15 часов).

Практика – 15 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

8. Синхронность в исполнении. (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения в танце.

9. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

10. Итоговое занятие. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

3.16 Содержание изучаемого материала к спецкурсу «Пальцевая техника»

1-й год обучения – 2 вариант

(3-й год основного курса, 5 год полного курса).

1. Стартовая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения лицом к станку (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения хореографических движений лицом к станку. Пальцевая техника.

Практика – 14 часов. Releve в I, II, V позицию (лицом к станку на 4/4). Pas echange без перемены и с переменной ног лицом к станку на 4/4. Pas de bourre с переменной ног en dehors и en dedans лицом к станку на 4/4; 3/4. Pas suivi на 2/4 у станка. Pas suivi на середине зала. Pas suivi entourant с поворотом на 4/4; 3/4. Pas soulevé на 4/4; 2/4; 3/4 на месте лицом к станку.

4. Упражнения на середине зала (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения хореографических упражнений на середине зала.

Практика – 12 часов. Grand plie с port de bras. Battement tendu jete balance в позах классического танца. Demi rond de jambe developpe en dehors et en dedans en fase на всей стопе; из позы в позу. Battement fondu в позах классического танца; с plie releve на всей стопе; с plie releve. Battement soutenu в сторону, вперед, назад в пол и 45 градусов с подъемом на полупальцы. Grand battement passe par terre. Grand battement jete pique в позах классического танца. Preparation et pirouette из IV позиции. Temps lie на 90 градусов на всю ступню. 3-я форма port de bras с растяжкой. 5-я форма port de bras.

5. Танцевальные комбинации в пальцевой технике (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Отработка танцевальных комбинаций в пальцевой технике.

6. Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Постановка танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.

7. Репетиционная работа (10 часов: практика - 10 часов).

Практика – 10 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

8. Синхронность в исполнении. (6 часов: практика – 6 часов).

Практика – 6 часов. Отработка синхронности исполнения в танце.

9. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

10. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

3.17 Содержание изучаемого материала к спецкурсу «Пальцевая техника»

2-й год обучения – 1 вариант

(4-й год основного курса, 6 год обучения полного курса).

1. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения лицом к станку и на середине зала (30 часов: теория – 3 часа, практика – 27 часов).

Теория – 3 часа. Правила выполнения хореографических движений лицом к станку и на

середине зала. Пальцевая техника.

Практика – 27 часов. Echarpe с поворотом releve на пальца во 2-й позиции на 4/4. Releve на пальцы в 4-й позиции en fase на 2/4. Releve на пальцы в 4-й позиции epaulement croise на 2/4. Pas sus-sous с различными позами классического танца на croisee и efface. Pas de bourree на пальцах. Assenble soutenu на 2/4. Pas glissade на пальцах без перемены ног с полуповоротом на 4/4; 2/4. Pas glissade на пальцах с продвижением в сторону на 4/4; 2/4. Pas glissade на croisee вперед. Pas glissade на croisee назад. Temps lie на пальцах вперед на 4/4. Temps lie назад на 4/4. Pas suivi на 4/4; 3/4; 2/4. Pas suivi по прямой линии. Pas suivi en tournant на 4/4; 3/4; 2/4. Sissonne simple на пальцах на 4/4. Sissonne simple в обратном направлении.

4. Танцевальные комбинации в пальцевой технике (18 часов: теория – 3 часа, практика – 15 часов).

Теория – 3 часа. Техника выполнения классических комбинаций в пальцевой технике.

Практика – 15 часов. Отработка танцевальных комбинаций в пальцевой технике.

5. Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники (21 час: теория – 3 часа, практика – 18 часов).

Теория – 3 часа. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика – 18 часов. Постановка танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.

6. Репетиционная работа (18 часов: теория – 3 часа, практика – 15 часов).

Теория – 3 часа. Самовыражение в танце. Сюжетная линия, характерные движения в группе и соло.

Практика – 15 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

7. Синхронность в исполнении. (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения в танце.

8. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

9. Итоговое занятие. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

**3.18 Содержание изучаемого материала
к спецкурсу «Пальцевая техника»
2-й год обучения – 2 вариант
(4-й год основного курса, 6 год обучения полного курса).**

1. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения лицом к станку и на середине зала (20 часов: теория – 2 часа, практика – 18 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения хореографических движений лицом к станку и на середине зала. Пальцевая техника.

Практика – 18 часов. Echarpe с поворотом releve на пальца во 2-й позиции на 4/4. Releve на пальцы в 4-й позиции en fase на 2/4. Releve на пальцы в 4-й позиции epaulement croise на 2/4. Pas sus-sous с различными позами классического танца на croisee и efface. Pas de bourree на пальцах. Assenble soutenu на 2/4. Pas glissade на пальцах без перемены ног с полуповоротом на 4/4; 2/4. Pas glissade на пальцах с продвижением в сторону на 4/4; 2/4. Pas glissade на croisee вперед. Pas glissade на croisee назад. Temps lie на пальцах вперед на 4/4. Temps lie назад на 4/4. Pas suivi на 4/4; $\frac{3}{4}$; 2/4. Pas suivi по прямой линии. Pas suivi en tournant на 4/4; $\frac{3}{4}$; 2/4. Sissonne simple на пальцах на 4/4. Sissonne simple в обратном направлении.

4. Танцевальные комбинации в пальцевой технике (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

Теория – 2 часа. Техника выполнения классических комбинаций в пальцевой технике.

Практика – 10 часов. Отработка танцевальных комбинаций в пальцевой технике.

5. Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).

Теория – 2 часа. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика – 8 часов. Постановка танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.

6. Репетиционная работа (12 часов: теория – 2 часа, практика - 10 часов).

Теория – 2 часа. Самовыражение в танце. Сюжетная линия, характерные движения в группе и соло.

Практика – 10 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

7. Синхронность в исполнении. (10 часов: практика – 10 часов).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения в танце.

8. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

9. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

**3.19 Содержание изучаемого материала
к спецкурсу «Пальцевая техника»**

3-й год обучения – 1 вариант

(5-й год основного курса, 7 год обучения полного курса).

1. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 часа: теория – 3 часа).

Теория – 3 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения лицом к станку и на середине зала (30 часов: теория – 3 часа, практика – 36 часов).

Теория – 3 часа. Правила выполнения хореографических движений лицом к станку и на середине зала. Пальцевая техника.

Практика – 36 часов. Pas jete без продвижения на 2/4. Pas jete без продвижения в обратную сторону. Echarpe в 4-ю позицию на croisee на 4/4. Echarpe в 4-ю позицию на croisee на 2/4. Echarpe в 4-ю позицию на efface. Pas jete с продвижением вперед на croisee на 2/2. Pas jete с продвижением с продвижением в сторону. Pas echarpe на одну ногу 4/4. Pas echarpe на одну ногу в обратном направлении. Pas jete fondu на 2/4 и 3/4. Pas echarpe en tournant на 2-ю позицию по четверти поворота на 2/4. Pas glissade en tournant без перемены ног на 2/4. Pas glissade en tournant в обратную сторону. Тур на пальцах из 5-й позиции.

4. Танцевальные комбинации в пальцевой технике (24 часа: теория – 3 часа, практика – 21 час).

Теория – 3 часа. Техника выполнения классических комбинаций в пальцевой технике.

Практика – 21 час. Отработка танцевальных комбинаций в пальцевой технике.

5. Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).

Теория – 3 часа. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика – 9 часов. Постановка танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.

6. Репетиционная работа (12 часов: практика - 12 часов).

Практика – 12 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

7. Синхронность в исполнении. (9 часов: практика – 9 часов).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения в танце.

8. Итоговая педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Определение уровня развития обучающихся.

9. Итоговое занятие. (3 часа: практика – 3 часа).

Практика – 3 часа. Итоговый концерт.

3.20 Содержание изучаемого материала к спецкурсу «Пальцевая техника»

3-й год обучения – 2 вариант

(5-й год основного курса, 7 год обучения полного курса).

1. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Упражнения лицом к станку и на середине зала (20 часов: теория – 2 часа, практика – 18 часов).

Теория – 2 часа. Правила выполнения хореографических движений лицом к станку и на середине зала. Пальцевая техника.

Практика – 18 часов. Pas jete без продвижения на 2/4. Pas jete без продвижения в обратную сторону. Echarpe в 4-ю позицию на croisee на 4/4. Echarpe в 4-ю позицию на croisee на 2/4. Echarpe в 4-ю позицию на efface. Pas jete с продвижением вперед на croisee на 2/2. Pas jete с продвижением с продвижением в сторону. Pas echarpe на одну ногу 4/4. Pas echarpe на одну ногу в обратном направлении. Pas jete fondu на 2/4 и 3/4. Pas echarpe en tournant на 2-ю

позицию по четверти поворота на 2/4. Pas glissade en tournant без перемены ног на 2/4. Pas glissade en tournant в обратную сторону. Тур на пальцах из 5-й позиции.

4. Танцевальные комбинации в пальцевой технике (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

Теория – 2 часа. Техника выполнения классических комбинаций в пальцевой технике.

Практика – 10 час. Отработка танцевальных комбинаций в пальцевой технике.

5. Постановочная работа танцевальных номеров с использованием пальцевой техники (10 часов: теория – 2 часа, практика – 8 часов).

Теория – 2 часа. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика – 10 часов. Постановка танцевальных номеров с использованием пальцевой техники.

6. Репетиционная работа (12 часов: практика - 12 часов).

Практика – 12 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

7. Синхронность в исполнении. (10 часов: практика – 10 часов).

Практика – 9 часов. Отработка синхронности исполнения в танце.

8. Итоговая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

9. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

4. Методическое обеспечение программы.

Программа предполагает деятельностное освоение хореографического искусства, что позволяет повысить мотивацию обучения, в наибольшей степени реализовать творческие способности, возможности и потребности обучающихся.

Содержание и организация образовательного процесса ориентировано на воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями; воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности; формирование у детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства; выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, осуществлению самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия со взрослыми и обучающимися, уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха и неудач собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Основная форма организации образовательного процесса – занятие. В рамках одного занятия образовательный процесс может быть организован: в общей группе, в малых группах, в парах; как общая репетиция; индивидуально с солистами.

Воспитательная деятельность с учащимися учитывает психолого-педагогические особенности развития детей и осуществляется педагогом дополнительного образования в

ходе общения с воспитанниками, как во время занятий, так и за их рамками. Как правило, оно проходит в форме бесед на актуальные для детей определенного возраста темы.

Особое внимание уделяется приобретению компетентности зрителя и исполнителя, развитию умений ориентироваться в современном хореографическом и музыкальном пространстве, а также интеграции приобретенных знаний в собственной творческой деятельности, умении организовывать свой культурный досуг.

Методы обучения, используемые педагогом на занятиях с целью успешного освоения воспитанниками программы:

- практический (деятельность обучающихся направлена на освоение предметных компетенций: упражнения, синхронные действия, подражания, освоение разнообразных движений, репетиции, концертные выступления);
- словесный (способствует осмыслению обучающимся собственной деятельности, помогает ему понять содержание хореографического произведения, способствует проявлению творческой активности посредством объяснения, пояснения, беседы, вопросов, замечаний);
- наглядный (использование художественных репродукций, фотографий, видеоматериалов с записями выступлений);
- проблемный (создание на занятии проблемной ситуации, требующей поиска новых способов решения, нахождения нестандартных исполнительских приемов);
- творческий (создание хореографического рисунка к музыкальному произведению);
- игровой (развивающие, познавательные игры, направленные на развитие внимания, памяти, воображения; музыкально-двигательные игры);
- моделирования и импровизации образа в танце;
- интегрирования разных подходов.

Организация занятия основывается на следующих **педагогических технологиях**:

- построение занятий на игровой основе;
- технология обучения в сотрудничестве (создание условий для взаимопомощи и индивидуальной поддержки – работа в малых группах, осуществление предметной деятельности каждым ребенком на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам);
- технология коллективной творческой деятельности (КТД), направленная на умение работать в коллективе, развитие эмпатии, умение взаимодействовать друг с другом;
- технология разновозрастного сотрудничества (осуществляется взаимозаменяемость, дети в коллективе учатся дружить со старшими и помогать младшим);
- технология творческой мастерской (создание условий для развития воображения, артистизма – задания-импровизации, этюды, танцевальные композиции, моделирование костюмов, постановочная работа);

- технология эмоционально-образного обучения (создание условий для развития образного мышления с помощью музыкально-хореографической лексики на основе традиций классической (русской балетной), народной школы и школы современного эстрадного танца).

Средства, необходимые для реализации программы:

Информационно-методическое обеспечение:

- специальная педагогическая и нотная литература, пособия по хореографии,
- дидактические и методические материалы,
- аудио- и видеоматериалы по хореографическому искусству.

Материально-техническое обеспечение:

- фортепиано;
- технические ресурсы (CD-плеер, DVD-плеер, видеокамера, музыкальный центр, телевизор);
- танцевальная форма и обувь для занятий;
- маты (кожаные) или мягкое войлочное покрытие;
- коврики;
- оборудование раздевалок;
- сценическая площадка для репетиций;
- костюмный парк, обувь для сцены и для занятий, бутафория;
- просторная, светлая, хорошо проветриваемая аудитория;
- оборудование хореографического зала: станки (стационарные или переносные), зеркала для самоконтроля;

Хореографическое искусство и музыка оказывают сильнейшее воздействие на психоэмоциональное развитие ребенка, помогают не только закреплять мышечное чувство, но и запоминать движения, связанные со звучанием музыкальных фрагментов - это развивает память и формирует навыки освоения единства музыки и движения. Характер, интонация, тембр, мелодия музыкального произведения, психологически воздействуют на ребёнка, развивают не только музыкальный слух, но и его душу. Движение, исполняемое под музыку, обучает контролю над мышечным аппаратом. Возможность использования бесконечных по количеству вариаций движения по форме и структуре, последовательности выполнения, позволяет обучающимся не только расширить представления о двигательных возможностях организма, но и познать закономерности движения под музыку. Постепенно воспитанники учатся выражать музыку движениями, создавая самые разнообразные художественные образы. Коллективное выполнение задания под музыку предполагает осознанность и активность, творческое отношение к общему делу.

Успешность обучения зависит от мотивации, от того личностного смысла, который имеет обучение для ребенка.

Здоровьесбережение является важным фактором организации образовательного процесса в детском хореографическом объединении. Для сохранения физического здоровья особое внимание уделяется обучению правилам техники безопасности и их соблюдению в процессе освоения новых движений, а также во время репетиций и концертных выступлений.

Для сохранения и развития духовно-нравственного здоровья обучающимся необходимо знать основы эмоциональной саморегуляции. Овладение приёмами саморегуляции в различных жизненных ситуациях постепенно происходит как во время учебных занятий, так и во время репетиционного процесса, концертных и конкурсных выступлений. Создание доброжелательного комфортного психологического климата на занятиях служит неременным условием сохранения и развития психологического, нравственного здоровья обучающихся.

В процессе реализации программы уделяется большое внимание развитию следующих показателей: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально – ритмическая координация.

Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, причем правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутым либо наружу, либо внутрь (косолапость). Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток.

Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночника. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений - двигательная функция, которая имеет особое значение для танца. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений

звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное). Музыкально – ритмическая координация - это умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

Одним из важных разделов изучения классического танца является **пальцевая техника**, направленная на коррекцию и укрепление стопы, развитие силы стоп, координации движений, устойчивости (апломба) на одной и двух ногах, отработки прыжка, выразительности поз, выносливости; зрительной, моторной, слуховой и образной памяти, эмоциональности и выразительности.

Стопа — сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат — является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в классическом танце играет еще и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца. Подъем стопы — это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук проверяется эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль «месяцеобразную» форму. По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5–7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод. Уплотнение продольного и поперечного сводов отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп и диагностика помогает это сделать. Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький.

Движения на пальцах вводят тогда, когда уже ноги (ступни) достаточно хорошо укреплены экзерсисом у палки, на середине зала. Чтобы правильно и устойчиво стоять на пальцах, необходимо подготовить ноги упражнениями на полупальцах (*releve*). При положении ноги на выворотных полупальцах (пятка вперед), упор ноги и тяжесть тела следует равномерно распределять на все пять пальцев: не должно быть наклона ступни на сустав одного большого пальца. Положение ноги, стоящей на носке (на пальцах), также требует полной выворотности: упор делается на первый, второй и третий пальцы, в зависимости от строения ноги (длины пальцев).

Первоначальное изучение танца на пальцах начинается у станка (лицом, а затем боком). Усвоив правильное положение ног на пальцах, упражнения переносятся на середину зала и придерживаются в изучении определенной последовательности.

Система педагогического мониторинга включает в себя:

- стартовую диагностику в начале 1-го года обучения;
- промежуточную педагогическую диагностику, проводимую в конце каждого учебного года;
- диагностику остаточных знаний на начало учебного года;
- итоговую диагностику приобретённых знаний, умений, навыков за весь период обучения.

Основными задачами диагностики являются:

- отслеживание личностных достижений;
- коррекция затруднений в усвоении учебного материала;

- создание благоприятного психологического климата в коллективе.

Таблица 1. Методика определения результативности освоения программы обучающимися.

Показатели	Оценочные критерии		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.
Координация движений	Нет согласования движений частей тела в пространстве и во времени.	В отдельных случаях происходит рассогласование движений частей тела в пространстве и времени.	Согласованные движения частей тела во времени, и пространстве под музыку.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III).	Знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III).	Выполняет правильно позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовитель

	<p>Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического танца.</p>	<p>Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического танца.</p>	<p>ная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы классического танца: <i>demiplié</i> (по I -позиции), <i>battementtendu</i> (по I позиции), <i>releve</i> (по I и VI позициям).</p>
Эмоциональность	<p>Отсутствие эмоциональной реакции на характер и темп музыки, на предложенный образ.</p>	<p>Существует эмоциональная реакция на характер и темп музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.</p>	<p>Свободная и естественная эмоциональная реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.</p>
Артистичность	<p>Неуверенное зажатое исполнение программы.</p>	<p>Уверенное исполнение программы.</p>	<p>Уверенное исполнение программы в характере. Умение комбинировать движения, интерпретировать танцевальный образ по-своему. Готовность к импровизации.</p>
Развитие творческих способностей, импровизации.	<p>Ребенок не очень активен, слабо проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.</p>	<p>Ребенок активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений и комбинации.</p>	<p>Ребенок очень активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений, комбинаций и</p>

			мизансцен номера. Самостоятелен в репетиционном процессе.
--	--	--	---

Каждый показатель переводится в баллы: низкий уровень - 1 балл; средний уровень - 2 балла; высокий уровень - 3 балла. Количество баллов на каждом уровне оценивает педагог в результате фиксированного наблюдения, оценивая количество ошибок, а также учитывая индивидуальные особенности воспитанников. Экспертная оценка уровня освоения программы осуществляется несколькими педагогами. В качестве экспертов могут также выступать методисты сектора и концертмейстер.

5. Список литературы.

5.1 Список использованной литературы.

Нормативные документы:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 27.02.2023).
2. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 29.05.2023 года).
3. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственных услуг в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н Об утверждении [профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»](#).
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года(с изменениями на 14.03.2023 года).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
10. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 7.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации».
12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
13. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года N 467 (с изменениями на 21.04. 2023 года).

5.2 Список литературы для педагогов.

1. Алиев Ю.Б. Методика музыкального воспитания детей. Воронеж: Зерро, 1998.
2. Анджапаридзе Т.В. Уровневый подход в самоопределении воспитанников. Дополнительное образование 2004 г. № 7 .
3. Андросова З.А. Экспертиза образовательных программ дополнительного образования детей. Дополнительное образование 2004 г. № 1
4. Базарова Н. П., Мей В.П., Азбука классического танца. 4-е изд., испр.- СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008.
5. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - СПб., 2008 г.
6. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2004.
7. Баренбойм Л.А. Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа. М.: 1978.
8. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис-Пресс, 2001.
9. Белкина В.Н. Психология раннего и дошкольного детства: Учебное пособие для вузов. - М., 2005 г.
10. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно-методическое пособие). М., 1982
11. Богомолова А.В. Программа экспериментального курса «Основы танцевальной культуры» изд. «Новая школа» Москва - 1993 г;
12. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – СПб., 1997.
13. Бухвостова Л.В., Заикин Н. И., Шекотихина С.А. Балетмейстер и коллектив. - Орел, 2014.
14. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб., Москва, Краснодар 2007.
15. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер.- СПб.: Издательство «Лань», 2007. – 192 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

16. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: 1934.
17. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие. М, 1994 г.
18. Возрастная психология: Конспект лекций/ Сост. М.В. Олейникова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
19. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М., 2002.
20. Горюнова Л.В. Принципы педагогики искусства. М.: 1991.
21. Далькроз Ж. Музыкально-ритмическое воспитание. М.: Академия, 1999.
22. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребёнка» - Ростов /н/ Д: Феникс, 2003 г. 223 с.
23. Есаулов И.Г. Учебник по педагогике хореографии. 1998 г.
24. Жадина О. В., Курамшин В. В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста. – СПб., 1996.
25. Заикин И.Н., Заикина Н.А. О танце, Балете, Белетмейстере и ... Орел, 2007.
26. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Несимметричная гимнастика. / Самостоятельные занятия физическими упражнениями/. - Киев.: Здоровье, 1988. – С. 123-124.
27. Интекам К. Педагогическая диагностика. - М.: Педагогика, 1981.
28. Кадобнова И., Критская Е. Музыка – в движении. // Музыка в школе. 1984.
29. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
30. Костровицкая В., Писарев А, Школа классического танца. Искусство, 1976.
31. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М, 2001.
32. Лисенкова И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах.- М., 1989.
33. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.-176с
34. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
35. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. - Санкт-Петербург: Речь, 2007.
36. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программы по классическому танцу. – М., 1984.
37. Прутова Т.В. Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М, 2003.
38. Халифаева Е. Д. Интенсивное постижение танца через изучение пальцевой техники [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 181-183.
39. Чеккетти Г., Полный учебник классического танца. / Грациозо Чеккетти; пер. с итал. Е. Лысовой. – М.: АСТ: Астрель, 2008.- 508, Издательство «АСТ».
40. Ярошевский М.Г., Петровский А.В. Психология. Словарь. М, 1990 г.

5.3 Список литературы для учащихся.

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца– Л.: Искусство, 1983.
2. Барышникова А. Азбука хореографии. – М.,1999.
3. Балет: пер. с англ. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
4. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
5. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993

6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
7. Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272 с.
8. Васильева Т.К. Секрет танца. - С-Пб., 1997.
9. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
10. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. – М., 1989.
11. Маринелла Гваттерини. Азбука балета. - М., 2001.

5.3 Список литературы для родителей.

1. Байярд Р.Т., Байярд. Ваш беспокойный подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер. с англ. — М.: Просвещение, 1991.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: Черо, 1997.
3. Ермолаева, М.В. Практическая психология детского творчества. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2001. – 194 с.
4. Зажигина, М.А. Чего не стоит делать родителям, но что они всё равно делают. Родительская библиотека. – М.: Генезис, 3-е изд., 2010. – 240 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1989.
6. Ледлофф, Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. – М.: Генезис, 5 изд., 2008. – 207 с.
7. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. — Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1995.
8. Лободина С. Как развить способности ребенка. — СПб.: Питер Пабблишинг, 1997.
9. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991.
10. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. / Авторы-составители: Москалюк О.В., Погонцева Л.В. – Издательство: Учитель, 2011. – 123 с.
11. Петрунec В.П., Таран Л.Н. Нелегкий шаг к юности: Родителям о нервно-психическом здоровье подростков. — М.: Педагогика, 1984.
12. Популярная психология для родителей: 2-е изд., исправл. /Под ред. А.С. Спиваковской. — СПб.: Союз, 1997.
13. Рахматшаева В. Грамматика общения. — М.: Семья и школа, 1995.
14. Сарган Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — М., 2008.
15. Степанов, С.С. Азбука детской психологии. – М.: Сфера, 2004. – 128 с.
16. Сурженко, Л. Как вырастить личность. Воспитание без крика и истерик. – Издательство: Питер, 2011. – с.
17. Экман П. Почему дети лгут? — М.: Педагогика-Пресс, 2013.