

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

«Театр танца «Сорваницы»

Срок реализации программы: 5 лет.  
Возраст обучающихся: 5– 18 лет.

Разработчик программы:

**Красноруцкая Е.А.**, педагог дополнительного образования.

Программу реализуют:

**Красноруцкая Е.А., Мержоев Б.К., Никульшина Ю.В., Новоточенова А.А.**, педагоги дополнительного образования.

Методическое сопровождение: **Рустамянц Л.В., Чернышева Т.А.**, методисты.

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

**Содержание**

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Основной курс «Хореография».....</b>	<b>11</b>
2.1 Учебно-тематический план (хореография).....	11

2.2 Содержание изучаемого материала (хореография).....	14
<b>3. Спецкурс «Народный танец».....</b>	<b>27</b>
3.1 Учебно-тематический план (народный танец).....	27
3.2 Содержание изучаемого материала (народный танец).....	31
<b>4. Спецкурс «Сценическая акробатика».....</b>	<b>44</b>
4.1 Учебно-тематический план (сценическая акробатика).....	44
4.2 Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).....	50
<b>5.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.....</b>	<b>71</b>
<b>6.Список литературы.....</b>	<b>82</b>

## **1. Пояснительная записка.**

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

значение имеет музыкально-танцевальное воспитание.

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, отражает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, разносторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театр танца «Сорванцы» относится к *художественной направленности*.

**Направление деятельности** – хореография.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса.

Дополнительная образовательная программа «Театр танца «Сорванцы» направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Программа представляет собой систематизированный материал хореографического развития детей с внедрением лучшего опыта современной хореографии и педагогических достижений в области технологий, форм и методов обучения, развития и воспитания. Её целесообразность подтверждается высокой результативностью хореографического коллектива с многолетними традициями.

**Вид программы:** модифицированная.

Образовательная программа «Сорванцы» является новой редакцией программы, разработанной в 2015 г. и обновленной в 2018, 2019, 2020, 2021 г. В данной редакции программы была переработана пояснительная записка, разработаны учебно-тематические планы и Содержание для 4-го и 5-го годов обучения спецкурса «Народный танец», обновлен список литературы.

В процессе разработки были использованы следующие образовательные программы: типовая программа «Хореографический кружок»; «Мир эстрадной хореографии» (М.А. Мамадалиева); ансамбля песни и пляски «Дон» (В. Д. Ляшев, Е. В. Куренкова); народной цирковой студии «Поиск» (Н.В. Алябьева, Т.В. Сейко) и др.

**Уровень освоения программы:**

1 год обучения – общекультурный (ознакомительный).

2-5 год обучения – общекультурный (базовый).

6 и последующие годы обучения – углубленный.

**Отличительные особенности программы.** Комплексное содержание программы, которое включает классическую хореографию, народный, народно-сценический и историко-бытовой танец, сценическую акробатику, в сочетании с инновационным обучением способствует формированию у воспитанников внутренней мотивации к занятиям хореографией, творческому и общему физическому развитию обучающихся.

**Новизна и оригинальность программы** заключается в использовании в образовательном процессе интенсивной методики хореографического развития «Детский игровой стрейчинг».

**Педагогическая целесообразность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Театр танца «Сорванцы» направлена на создание условий для художественного образования, эстетического воспитания и духовно-нравственного развития учащихся; приобретение ими знаний, умений, навыков в области хореографического искусства, опыта творческой деятельности; приобщение к духовным и культурным ценностям.

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

**Цель программы** – создание условий для творческого самовыражения 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, об основных этапах развития хореографического искусства;
- способствовать освоению хореографической терминологии;
- ознакомить с лучшими образцами отечественного и зарубежного хореографического искусства: классического, народного, народно-сценического, историко-бытового и современного танцев;
- 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, народного, народно-сценического, историко-бытового и современного танца;
- познакомить с принципами взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- способствовать освоению основ импровизации и актерского мастерства;
- стимулировать самостоятельное создание обучающимися сценического 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;
- развивать творческие способности (наблюдательность, воображение, фантазию);
- способствовать освоению способов решения проблем творческого и поискового характера;
- развивать физические качества и способности ребенка;
- 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.

***воспитательные:***

- воспитывать духовно-нравственные качества личности обучающегося (доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей);
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни;
- воспитывать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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 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 «Театр танца «Сорванцы» 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. Этот возрастной период сензитивен для развития фантазии, что учитывалось при разработке программы «Театр танца «Сорванцы». К концу дошкольного возраста (5-6 лет) ребенок уже обладает уровнем познавательного и личностного развития, позволяющим ему в дальнейшем успешно обучаться. У старших дошкольников на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, педагога, одобрения родителей и окружающих взрослых формируется самооценка. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе. Важнейшим новообразованием ребенка 5 – 6 летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу». Старший дошкольник стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке, что может стать одним из мотивом обучения по программе «Театр танца «Сорванцы».

*Младший школьный возраст*, знаменующий переход от детства к взрослости, можно рассматривать как сензитивный период для становления базовых основ личности, в том числе и поведенческих. В младшем школьном возрасте ведущей становится учебная деятельность, ведущий психический процесс – мышление. Внимание, память все в большей степени становятся произвольными. Совершенствуется воссоздающее воображение. Психологические новообразования определяют развитие способности к рефлексии, целеполаганию, формированию обобщенного образа мира. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что дает возможность делать первые обобщения, выводы, проводить первые аналогии, строить умозаключения. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. 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.

В *подростковом возрасте* ведущей деятельностью является общение со сверстниками, ведущий психический процесс – мышление. Ведущими потребностями становятся: потребность в общении, социальном признании и одобрении. Возникший комплекс новых потребностей побуждает подростка «выйти за пределы» школы и ученических дел, найти новые формы активности, в которых эти потребности смогут удовлетворяться. Занятия по данной программе являются одной из форм такой активности. Психологические новообразования в подростковом возрасте 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, они могут долго сосредотачиваться на одном материале или деле. Мышление подростков становится более систематизированным, последовательным, зрелым и приобретает новую черту – критичность. Они стремятся иметь своё мнение, 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 очень важно не только предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений, но и способствовать достижению сознательного отношения учащихся ко всему образовательному процессу. Для этого в содержании программы предусмотрены творческие задания-импровизации, включение подростков в постановочную работу.

В *юношеском возрасте* ведущей деятельностью является учебно-профессиональная, ведущий психический процесс – мышление: творческое, абстрактное. Психологические новообразования - профессиональное и личностное самоопределения, развитие теоретического мышления, формирование мировоззрения. 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. Активно развивается сфера чувств. Эмоциональная сфера значительно богаче по содержанию и тоньше по оттенкам переживаний, повышается внутренняя восприимчивость и способность к сопереживанию. В юности формируются ценностные ориентации, складывается мировоззрение как система обобщенных представлений о мире в целом, других людях, о самом себе. Высок интерес к «вечным» проблемам: смысла жизни, долга, свободы личности.

**Срок реализации программы – 5 лет.**

На 6 и последующих годах обучения возможна организация творческих групп.

**Продолжительность образовательного процесса по годам обучения:**

Названия курсов	Сроки реализации по годам обучения					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Творч. гр.
<i>Основной курс «Хореография»</i>	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.
<i>Спецкурс «Народный танец»</i>	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	
<i>Спецкурс «Сценическая акробатика»</i>	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.

Основной курс и спецкурсы могут быть реализованы в комплексе или самостоятельно.

**Режим занятий:**

*Основной курс «Хореография».*

1-5 и последующие годы обучения – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

5 год обучения – 2 вариант - 216 часов в год: 6 часов в неделю (2 раза по 3 часа).

6 и последующие годы обучения – творческая группа - 2 вариант - 216 часов в год: 6 часов в неделю (2 раза по 3 часа).

### *Спецкурс «Народный танец»*

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

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

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

4 год обучения – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

5 год обучения – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

### *Спецкурс «Сценическая акробатика».*

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

4 год обучения – 2 вариант - 216 часов в год: 6 часов в неделю (2 раза по 3 часа).

6 и последующие годы обучения – творческая группа - 216 часов в год: 6 часов в неделю (2 раза по 3 часа).

**Форма организации образовательного процесса:** групповые занятия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **метапредметные:**

- 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;
- готовность заполнять свое свободное время социально-активной творческой деятельностью.

#### **личностные:**

- 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.
- развитые физические качества и способности ребенка;
- развитые творческие способности;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.

#### **предметные:**

- наличие представлений о роли хореографического искусства в жизни человека, его значении в духовно-нравственном развитии человека;



- наличие представления о содержании народных обрядов и традиций, особенностях сценического костюма разных народов;
- знание основных этапов развития хореографического искусства;
- 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, народного, народно-сценического и историко-бытового танца;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- 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.

**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 уровня освоения программы обучающимися.

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 спецкурс «Народный танец» для обучающихся 3-5 года обучения,

## 2. Основной курс «Хореография».

### 2.1 Учебно-тематический план (хореография).

#### Учебно-тематический план (хореография).

##### I год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Стартовая педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
3.	Элементы классического танца.	44	6	38
4.	Элементы народно-сценического танца.	30	4	26
5.	Элементы историко-бытового танца.	24	4	20
6.	Детский игровой стрейчинг.	38	4	34
7.	Азбука музыкального движения.	18	4	14
8.	Постановочная работа.	24	4	20
9.	Репетиционная работа.	30	4	26
10.	Педагогическая диагностика.	2	2	
11.	Итоговое занятие.	2	2	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

#### Учебно-тематический план (хореография).

##### 2 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
3.	Элементы классического танца	42	4	38
4.	Элементы народно-сценического танца	38	6	32
5.	Элементы историко-бытового и современного танца	16	4	12
6.	Детский игровой стрейчинг.	42	4	38
7.	Танцевальная импровизация	12	2	10
8.	Постановочная работа	30	4	26
9.	Репетиционная работа	28	4	24
10.	Педагогическая диагностика	2		2
11.	Итоговое занятие	2		2

	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>
--	---------------	------------	-----------	------------

### Учебно-тематический план (хореография).

#### 3 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
3.	Элементы классического танца.	36	4	32
4.	Основы современного, бального танца.	32	2	30
5.	Элементы историко-бытового и современного танца.	22	2	20
6.	Азбука музыкального движения.	32	4	28
7.	Танцевальная импровизация.	24	4	20
8.	Постановочная работа.	36	6	30
9.	Репетиционная работа	26	2	24
10.	Педагогическая диагностика.	2		2
11.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>

### Учебно-тематический план (хореография).

#### 4 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
3.	Азбука музыкального движения	16	2	14
4.	Элементы классического танца.	70	4	66
5.	Элементы современного танца	16	4	12
6.	Партерный тренаж.	20	2	18
7.	Танцевальная импровизация.	4	2	2
8.	Постановочная работа.	42	4	38
9.	Репетиционная работа.	40	2	38
10.	Педагогическая диагностика.	2		2
11.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

### Учебно-тематический план (хореография).

### 5 год обучения (3 раза по 2 часа).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
3.	Азбука музыкального движения.	4	2	2
4.	Элементы классического танца.	70	4	66
5.	Элементы современного, бального танца.	24	4	20
6.	Партерный тренаж.	20	2	18
7.	Танцевальная импровизация.	8	2	6
8.	Постановочная работа.	42	4	38
9.	Репетиционная работа.	40	2	38
10.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
11.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

### Учебно-тематический план (хореография).

#### 5 год обучения (2 раза по 3 часа).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	3		3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	
3.	Азбука музыкального движения.	6	3	3
4.	Элементы классического танца.	66	6	60
5.	Элементы современного, бального танца.	24	6	18
6.	Партерный тренаж.	18	3	15
7.	Танцевальная импровизация.	9	3	6
8.	Постановочная работа.	42	3	39
9.	Репетиционная работа.	39	3	36
10.	Итоговая педагогическая диагностика.	3		3
11.	Итоговое занятие.	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

### Учебно-тематический план (хореография).

#### Творческая группа (3 раза по 2 часа).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
3.	Классический танец.	70	4	66
4.	Современный, балльный танец.	24	4	20
5.	Партерный тренаж.	20	2	18
6.	Танцевальная импровизация.	12	4	8
7.	Постановочная работа.	30	4	26
8.	Репетиционная работа.	40	2	38
9.	Концертно-конкурсная деятельность	12	-	12
10.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
11.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

### Учебно-тематический план (хореография).

#### Творческая группа (2 раза по 3 часа).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	3		3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	
3.	Классический танец.	69	3	66
4.	Современный, балльный танец.	24	4	20
5.	Партерный тренаж.	21	3	18
6.	Танцевальная импровизация.	12	4	8
7.	Постановочная работа.	30	4	26
8.	Репетиционная работа.	36	4	32
9.	Концертно-конкурсная деятельность	12	-	12
10.	Итоговая педагогическая диагностика.	3		3
11.	Итоговое занятие.	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>

### 3.2 Содержание изучаемого материала (хореография).

#### Содержание изучаемого материала (хореография).

##### I год обучения.

#### 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. Элементы классического танца. (44 часа: теория – 6 часов, практика – 38 часов).

*Теория* - 6 часов. Специфика танцевального шага и бега. Правила постановки корпуса (лицом к станку). Понятия «осанка», «выворотность», «эластичность», «крепость сустава». Позиции рук и ног в классическом танце.

*Практика* - 38 часов. Тренировка суставно-мышечного аппарата, выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, позиции и положение рук, ног. Упражнения у станка: Позиции ног: I, II, III, IV, V; Постановка рук (подготовительная, I-II-III позиции, середина); Батман тандю по I, III поз; Деми плие по I-II-III -V позиции; Деми рон де жамб пар тер; Положение ноги сюр ле ку де пье; Релевэ по 1,2 поз. Релевэ лян на 45°, 90°. Подготовка к вращению на середине.

#### **4. Элементы народно-сценического танца. (30 часа: теория – 4 часов, практика – 26 часов).**

*Теория* – 6 часов. Сюжеты и темы танцев. Особенности народных движений, характерные положения рук.

*Практика* – 26 часов: Русский танец. Позиции рук: I, II, III на талии. Шаги танцевальные с носка. Простой шаг, шаг вперёд. Переменный ход, притоп, удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, простой ключ, припадание на месте с продвижением в сторону, выведение ноги на каблук из I позиции, «ковырялочка», подготовка к присядке (мальчики), полуприсядка. Вращение на подскоках по 1/4 круга, элементы донского казачьего танца, основной ход (удар каблуками). Шаркающий ход. Положение рук.

#### **5. Элементы историко-бытового танца. (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория* – 4 часа. Старинный танец XVIII века «Гавот», особенности поклонов, поз, шагов. Виды старинных костюмов, причесок.

*Практика* – 20 часов. Поклоны и реверансы XVIII века, композиция «Гавота» (па де грас), поклоны для девочек и мальчиков, Па галопа по III и VI позиции, шаг «Полонеза». Повороты головы, наклоны головы, мах головы, вращение. Выдвижение подбородка, движение плечами, вращение плечами, махи руками. Движения туловища и талии, повороты корпуса.

#### **6. Детский игровой стрейчинг. (38 часов: теория – 4 часа, практика – 34 часа).**

*Теория* – 4 часа. Приемы создания образа с использованием элементов костюма. Представление образа.

*Практика* – 34 часа. Этюды стоя: «Петушки и курочки», «Листочки», «Старенькая бабушка», «Зайчик», «Мячики», «Ковбои», «Снежинки» и другие упражнения. Этюды на полу: «Лодка», «Мостик», «Бабочка», «Угольки», «Дельфинчик», «Лягушечка», «Свечка», «Кошечка» и другие. Танцевальный бег, подскоки, марш, прыжки. Упражнения на отдых. Растяжки.

#### **7. Азбука музыкального движения. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория* – 4 часа. Понятия: темп (быстро, медленно, умеренно), музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, контрастная музыка (быстро, медленно), такт и затакт. Правила и логика перестроений.

*Практика* – 14 часов. Маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево). Повороты на месте (строевые), продвижения на углах, с прыжком (вправо, влево). Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение

по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку). Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля). Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильной доли.

**8. Постановочная работа. (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Определение рисунка танца. Разбор и усвоение схем перестроения в танце.

*Практика – 20 часов.* Русский хоровод, казачий пляс, па де грас, Карнавал птиц.

**9. Репетиционная работа. (30 часов: теория – 4 часа, практика – 26 часов).**

*Теория – 4 часа.* Характер исполнения танцев. Манера исполнения танцев.

*Практика – 26 часов.* Отработка основного русского хороводного шага. Работа над руками (смягчённые локти). Па де грас (чёткое исполнение поворотов). Работа над элементами имитации движения птиц в эстрадной хореографии; шаги с продвижением, перестроения.

**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.

**Содержание изучаемого материала (хореография).**

**2 год обучения.**

**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. Элементы классического танца. (42 часа: теория – 4 часа, практика – 38 часов)**

*Теория - 4 часа.* Понятия уровня подъёма ног. Прэпарасион. Принцип закрывания руки на два заключительных аккорда. Особенности координации рук и головы в движении рон де жамб пар тер.

*Практика – 38 часов.* Повторение движений у станка. Постановка корпуса. Позиции ног: I, II, III, IV, V. Позиции рук: I, II, III, подготовительная. Деми плие по I II III V позиции, м.р.  $\frac{3}{4}$ , темп анданте. Батман тандю по I, V позиции, м.р. 2/4, темп модерато. Батман тандю с деми плие с I, V позиции, м.р. 2/4, темп анданте. Батман тандю крестом по V позиции. Деми рон де жамб партер, темп модерато. Работа над постановкой корпуса и рук, м.р.  $\frac{3}{4}$ . Релеве на полу пальцы. Па курю – мелкий бег на полупальцах, м.р. 4/4, 2/4, 3/4. Вращения по 1/4, 1/2 круга. Батман тандю жете. Батман пике, м.р. 2/4. Положение ку де пье. Релевэ лян на 45°, 90°, м.р. 3/4, 4/4. Перегибы корпуса. Аллегро (лицом к станку) соте I, II, V позиции. Па соте по I, II позиции, м.р. 4/4, 3/4. Па ишапе по 2 позиции. Шажман де пье по V позиции.

**4. Элементы народно-сценического танца. (38 часов: теория - 6 часов, практика – 32 часа).**

*Теория – 6 часов.* Правила выполнения упражнений у станка и на середине зала. Правила выполнения народных движений (каблучных движений и присядок). Сказки, былины, национальные игры.

*Практика – 32 часа.* Выполнение упражнений у станка и на середине зала. Подготовительные движения рук. Полуприседания. Полное приседание по I, II, IV, V позиции. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах. «Ковырялочка». Подготовка к «веревочке», м.р. 4/4. Батман тандю жете. Подготовка к каблучному

упражнению. Закрепление русского танца. Разучивание элементов казачьего танца. Положение рук, ног, корпуса в казачьем танце. Поклоны, ходы. Простой шаг с продвижением вперед и назад. Переменный шаг. «Гармошка», припадание. «Ковырялочка с подскоком». «Веребочка», «молоточки». Хлопки: одинарные, по бедру, голени. Полная присядка. Элементы польки. Основные шаги.

**5. Элементы историко-бытового и современного танца. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов)**

*Теория – 4 часа.* Особенности танцев, костюмов, причесок XIX века. Понятия: музыка, стиль.

*Практика – 12 часов.* Композиция «Гавота». Основной шаг «Полонеза». Комбинация «Полонеза». Танец «Экосез».

**6. Детский игровой стрейчинг. (42 часа: теория - 4 часа, практика - 38 часов)**

*Теория – 4 часа.* Медленные, быстрые, хороводные, плясовые песни. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Музыкальная структура движения.

*Практика – 38 часов.* Бег, ассоциативные шаги. Импровизация-растяжка «Листики шуршат», «Уголек», «Лягушка», «Бабочка», «Кошечка» и т.д.

**7. Танцевальная импровизация. (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов)**

*Теория - 2 часа.* Принципы импровизации у станка под русскую народную музыку.

*Практика – 10 часов.* Ритмическая игра «Эхо» (один учащийся задает движение, другой копирует, откликаясь). Игра «Вопрос – ответ – перепляс» (одни притопывают, другие ответом переступают и т.д.). Упражнение на большее разнообразие движений (педагог задает ритм движения, учащиеся отвечают, используя три движения в разном порядке).

**7. Постановочная работа. (30 часов: теория – 4 часа, практика – 26 часов).**

*Теория - 4 часа.* Знакомство с понятиями: манера исполнения, стиль исполнения.

*Практика – 26 часов.* Танцы «Мы с Дона», «Полька», «Пока папа спал», «Матросская история».

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

*Теория – 4 часа.* Характер исполнения танцев.

*Практика – 24 часа.* Техническое, синхронное исполнение хореографических композиций. Чёткость в шаге «Полонеза». Отработка хореографических элементов.

**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.

**Содержание изучаемого материала (хореография).**

**3 год обучения.**

**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. Элементы классического танца. (36 часов: теория – 4 часа, практика – 32 часа)**

*Теория – 4 часа.* Основных правил упражнений у станка. Техника выполнения поворотов. Техника выполнения и смены эпольман. Законы равновесия.



*Практика – 32 часа.* Батман тандю в V позиции, крестом 2/4. Рон де жамб партер 3/4. Батман фραπε 2/4, 4/4, темп – модерато. Релеве лян с V позиции, м.р 3/4, 4/4, анданте. Па де бурре с переменной ног 2/4. Гранд плие по I II V поз., м/р 2/4 2т. Батман тандю в I позиции (середина). Позы классического танца, эффасе, 1-й арабеск, м.р 3/4, адажио.

**4. Основы современного, бального танца. (32 часа: теория – 2 часа, практика – 30 часов).**

*Теория – 2 часа.* Способы развития подвижности суставов.

*Практика – 30 часов.* Подскоки. Повороты на двух ногах. Скрёстные шаги. Переходы. Вращение. Танцевальные комбинации. Растяжка.

**5. Элементы историко-бытового и современного танца. (22 часа: теория – 2 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 2 часа.* Особенности танцев XVIII-XIX века. Стиль и манера исполнения танцев XVIII-XIX века. Особенности движений и костюмов.

*Практика – 20 часов.* Па шассе (5 форм). Па элевэ. Вторая фигура «Французской кадрили». Па польки. Па вальса.

**6. Азбука музыкального движения. (32 часа: теория – 4 часа, практика – 28 часа)**

*Теория – 4 часа.* Динамические оттенки. Меццо-форте. Сочетание синкопированных и не синкопированных долей ритма. Ритмичные движения. Сложные ритмические рисунки.

*Практика – 20 часов.* Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности.

**7. Танцевальная импровизация. (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Основы танцевальной импровизации.

*Практика – 20 часов:* Импровизация в современном стиле, свободная импровизация. Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии «Звездочки», «Цирк, цирк, цирк».

**8. Постановочная работа. (36 часов: теория – 6 часов, практика – 30 часов).**

*Теория – 6 часов.* Рисунок танца. Особенности переходов в танцах.

*Практика – 30 часов:* Постановка рисунков и переходов в танцах «Удивительный рецепт», «Ангелочки», «Мир моей мечты», «Таинственная галактика», «Спасательный круг».

**9. Репетиционная работа. (26 часов: теория – 2 часа, практика – 24)**

*Теория – 2 часа:* Обсуждение особенностей характера танца. Пластическая выразительность актера.

*Практика – 24 часа:* Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью.

**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.

**Содержание изучаемого материала (хореография).**

**4 год обучения.**

**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 музыкального движения. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов)**  
*Теория – 4 часа.* Темповые обозначения: адажио – медленно, виво – быстро, лярго – широко, анданте – не спеша, аллегро – скоро. Средства пластической выразительности. Музыка в движении.

*Практика – 14 часов.* Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

**4. Элементы классического танца. (70 часов: теория – 4 часа, практика – 66 часов).**  
*Теория – 4 часа.* Техника исполнения элементов классического танца.

*Практика – 66 часов.* Исполнение элементов классического танца в комбинациях: Деми плие по IV позиции, Гранд плие по I, II, III, V позиции, Батман тандю по I, V позиции. Батман тандю пурли пье в сторону, м.р. 2/4, Рон де жамб партер ан деор, ан дедан, м.р 3/4. Батман фондю, носком в пол, Батман фραπε, крестом, м.р. 2/4, Батман дубль фραπε в пол, м.р. 2/4, Релеве лян, крестом, м.р. 3/4, 4/4. Батман девлоппе, крестом, м/р 3/4, 4/4, Перегибы корпуса в V позиции. Релеве по I, II позиции. Сисон томбе т 4/4, Сисон сценический, Пор де бра I, II, III, IV позиции.  $\frac{3}{4}$ , Па ассамблее, Шажман де пье (большое) 2/4, Па балансе  $\frac{3}{4}$ , Сю де баск.

**5. Элементы современного танца. (16 часов: теория - 4 часа, практика – 12 часов).**  
*Теория – 4 часа.* Усложненные комбинации, стили, техника исполнения.

*Практика – 12 часов.* Упражнения на развитие координации движений, Джаз уок, джазовая ходьба, элементы свинга, баланса, шейка. Разновидности наклонов корпуса (Арч, диип боди бэнд, ролл даун, ролл ап, дроп и т.д.).

**6. Партерный тренаж. (20 часов: теория – 2 часа, практика – 18 часов)**  
*Теория – 2 часа.* Способы развития подвижности суставов.

*Практика – 18 часов:* Упражнения для мышц шеи, рук и плеч. Упражнения для туловища, брюшного пресса; мышц ног, стоп.

**7. Танцевальная импровизация. (4 часа: теория – 2 часа, практика – 2 часа).**  
*Теория – 2 часа.* Средства танцевальной импровизации.

*Практика – 2 часа.* Создание комбинаций у станка и на середине зала, м.р. 3/4, 4/4, темп средний.

**8. Постановочная работа. (42 часа: теория – 4 часа, практика – 38 часов).**  
*Теория – 4 часа.* Приемы создания художественного образа.

*Практика – 38 часов.* Отработка композиций: «Поролоновый мир», «Спасательный круг», «Солдатская пляска», «Таинственная галактика», «Розовый фламинго», «Волшебная страна», «Мерцание аметистов», «Вулкан», «Лесные нимфы».

**9. Репетиционная работа. (40 часов: теория – 2 часа, практика – 38 часов).**  
*Теория – 2 часа.* Темп, ритм, повторяемость. Техника и эмоциональность исполнения танца.

*Практика – 38 часов.* Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения: выразительность, чёткость в перестроении; лёгкость в прыжках, чёткое исполнение танцевальных движений; манера исполнения; точность в позах, синхронность исполнения.

**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.

## Содержание изучаемого материала (хореография).

5 год обучения (3 раза по 2 часа).

### 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 музыкального движения. (4 часа: теория – 2 часа, практика – 2 часа)

*Теория – 2 часа.* Выразительные средства музыки и танца. Изучение понятий: легато, стаккато.

*Практика – 2 часа.* Прослушивание музыки. Постановочные номера под музыку разного характера.

### 4. Элементы классического танца. (70 часов: теория – 4 часа, практика – 66 часов).

*Теория – 4 часа.* Движения рук. Изучение техники «форс». Изучение принципов общей координации движений тела, ног и рук. Изучение схемы смены ракурсов.

*Практика – 66 часов.* Повторение пройденного материала в более быстром темпе танцев. Разнообразные комбинации. Маленькие позы эфасе вперед, назад. Повороты на двух ногах на 180°. Отработка положения сюр ле ку де пье, правой, левой ногами. Батман фραπε на 45° круазе-эфасе. Рон де жамб партер на деми плие, м.р. 3/4. Батман фондю на 45°, м/р 3/4. Батман сутеню в пол 2 т 3/4. Рон де жамб ан лер, м.р. 3/4. Там ливэ соте, па ишаппе, шажман де пье. Пти жете. Маленький пируэт сюрле ку де пье со 2 позиции. 4 т 2/4. Аллегро. Сисон ферме вперед. Па де ша. Сисон сценический Шене.

### 5. Элементы современного, бального танца. (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).

*Теория – 4 часа.* Методика исполнения прыжков, правила составления танцевальных комбинаций.

*Практика – 20 часов.* Усложнение вом ап (разогрева тела), разучивание движений изолированных центров. Изучение «спиралей», «винтов», стретчей. Передвижение в пространстве, прыжки, вращения, различные танцевальные шаги.

### 6. Партерный тренаж. (20 часов: теория – 2 часа, практика – 18 часов).

*Теория – 2 часа.* Способы развития подвижности суставов, выворотности.

*Практика – 18 часов.* Упражнения для мышц шеи, для рук, плеч, туловища, брюшного пресса. Для мышц ног, Подвижность стопы.

### 7. Танцевальная импровизация. (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).

*Теория – 2 часа.* Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением.

*Практика – 6 часов.* Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях. Адажио- импровизация.

### 8. Постановочная работа. (42 часа: теория – 4 часа, практика – 38 часов)

*Теория – 4 часа.* Правила и принципы чёткого перестроения.

*Практика – 38 часов.* Отработка композиций: «По следам Бременских музыкантов», «Звериный переполох», «Весенняя феерия», «Мерцание аметистов», «Яблочко», «Волнующий гранат», «Горошинки».

### 9. Репетиционная работа. (40 часов: теория – 2 часа, практика – 38 часов)

*Теория – 2 часа.* Художественный образ, характерность танца, музыкальность исполнения.

*Практика – 38 часов.* Работа над художественным образом, характерностью танца, музыкальностью исполнения. Отработка танцевальных навыков и умений, техничное исполнение движений. Работа над выразительностью. Лёгкость в прыжках, точность в позыровках, синхронное исполнение, манера исполнения, виртуозность во вращениях, характер исполнения.

**10. Итоговая 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.

**Содержание изучаемого материала (хореография).**

**5 год обучения (2 раза по 3 часа).**

**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. Азбука музыкального движения. (6 часов: теория – 3 часа, практика – 3 часа)**

*Теория – 3 часа.* Выразительные средства музыки и танца. Изучение понятий: легато, стаккато.

*Практика – 3 часа.* Прослушивание музыки. Постановочные номера под музыку разного характера.

**4. Элементы классического танца. (66 часов: теория – 6 часов, практика – 60 часов).**

*Теория – 6 часов.* Движения рук. Изучение техники «форс». Изучение принципов общей координации движений тела, ног и рук. Изучение схемы смены ракурсов.

*Практика – 60 часов.* Повторение пройденного материала в более быстром темпе танцев. Разнообразные комбинации. Маленькие позы эфасе вперед, назад. Повороты на двух ногах на 180°. Отработка положения сюр ле ку де пье, правой, левой ногами. Батман фραπε на 45° круазе-эфасе. Рон де жамб партер на деми плие, м.р. 3/4. Батман фондю на 45°, м/р 3/4. Батман сутеню в пол 2 т 3/4. Рон де жамб ан лер, м.р. 3/4. Там ливэ соте, па ишаппе, шажман де пье. Пти жете. Маленький пируэт сюрле ку де пье со 2 позиции. 4 т 2/4. Аллегро. Сисон ферме вперед. Па де ша. Сисон сценический Шене.

**5. Элементы современного, бального танца. (24 часа: теория – 6 часов, практика – 18 часов).**

*Теория – 6 часов.* Методика исполнения прыжков, правила составления танцевальных комбинаций.

*Практика – 18 часов.* Усложнение вом ап (разогрева тела), разучивание движений изолированных центров. Изучение «спиралей», «винтов», стретчей. Передвижение в пространстве, прыжки, вращения, различные танцевальные шаги.

**6. Партерный тренаж. (18 часов: теория – 3 часа, практика – 15 часов).**

*Теория – 3 часа.* Способы развития подвижности суставов, выворотности.

*Практика – 15 часов.* Упражнения для мышц шеи, для рук, плеч, туловища, брюшного пресса. Для мышц ног, Подвижность стопы.

**7. Танцевальная импровизация. (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).**

*Теория – 3 часа.* Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением.

*Практика – 6 часов.* Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях. Адажио- импровизация.

**8. Постановочная работа. (42 часа: теория – 3 часа, практика – 39 часов)**

*Теория – 3 часа.* Правила и принципы чёткого перестроения.

*Практика – 39 часов.* Отработка композиций: «По следам Бременских музыкантов», «Звериный переполох», «Весенняя феерия», «Мерцание аметистов», «Яблочко», «Волнующий гранат», «Горошинки».

**9. Репетиционная работа. (39 часов: теория – 3 часа, практика – 36 часов)**

*Теория – 2 часа.* Художественный образ, характерность танца, музыкальность исполнения.

*Практика – 38 часов.* Работа над художественным образом, характерностью танца, музыкальностью исполнения. Отработка танцевальных навыков и умений, техничное исполнение движений. Работа над выразительностью. Лёгкость в прыжках, точность в позировках, синхронное исполнение, манера исполнения, виртуозность во вращениях, характер исполнения.

**10. Итоговая педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**11. Итоговое занятие. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Итоговый концерт.

**Содержание изучаемого материала (хореография).**

**Творческая группа (3 раза по 2 часа).**

**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. Классический танец. (70 часов: теория – 4 часа, практика – 66 часов).**

*Теория – 4 часа.* Движения рук. Изучение техники «форс». Изучение принципов общей координации движений тела, ног и рук. Изучение схемы смены ракурсов.

*Практика – 66 часов.* Повторение пройденного материала в более быстром темпе танцев. Разнообразные комбинации. Маленькие позы эфасе вперед, назад. Повороты на двух ногах на 180°. Отработка положения сюр ле ку де пье, правой, левой ногами. Батман фразпе на 45° круазе-эфасе. Рон де жамб партер на деми плие, м.р. 3/4. Батман фондю на 45°, м/р 3/4. Батман сутеню в пол 2 т 3/4. Рон де жамб ан лер, м.р. 3/4. Там ливэ соте, па ишаппе, шажман де пье. Пти жете. Маленький пируэт сюрле ку де пье со 2 позиции. 4 т 2/4. Аллегро. Сисон ферме вперед. Па де ша. Сисон сценический Шене.

**4. Современный, бальный танец. (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Методика исполнения прыжков, правила составления танцевальных комбинаций.

*Практика – 20 часов.* Усложнение вом ап (разогрева тела), разучивание движений изолированных центров. Изучение «спиралей», «винтов», стретчей. Передвижение в пространстве, прыжки, вращения, различные танцевальные шаги.

**5. Партерный тренаж. (20 часов: теория – 2 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 2 часа.* Способы развития подвижности суставов, выворотности.

*Практика – 18 часов.* Упражнения для мышц шеи, для рук, плеч, туловища, брюшного пресса. Для мышц ног, Подвижность стопы.

**6. Танцевальная импровизация. (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением.

*Практика – 8 часов.* Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях. Адажио- импровизация.

**7. Постановочная работа. (30 часов: теория – 4 часа, практика – 26 часов)**

*Теория – 4 часа.* Правила и принципы чёткого перестроения.

*Практика – 26 часов.* Отработка композиций: «По следам Бременских музыкантов», «Звериный переполох», «Весенняя феерия», «Мерцание аметистов», «Яблочко», «Волнующий гранат», «Горошинки».

**8. Репетиционная работа. (40 часов: теория – 2 часа, практика – 38 часов)**

*Теория – 2 часа.* Художественный образ, характерность танца, музыкальность исполнения.

*Практика – 38 часов.* Работа над художественным образом, характерностью танца, музыкальностью исполнения. Отработка танцевальных навыков и умений, техничное исполнение движений. Работа над выразительностью. Лёгкость в прыжках, точность в позыровках, синхронное исполнение, манера исполнения, виртуозность во вращениях, характер исполнения.

**9. Концертно-конкурсная деятельность. (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах.

**10.Итоговая 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.

**Содержание изучаемого материала (хореография).**

**Творческая группа (2 раза по 3 часа).**

**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. Классический танец. (69 часов: теория – 3 часа, практика – 66 часов).**

*Теория – 3 часа.* Движения рук. Изучение техники «форс». Изучение принципов общей координации движений тела, ног и рук. Изучение схемы смены ракурсов.

*Практика – 66 часов.* Повторение пройденного материала в более быстром темпе танцев. Разнообразные комбинации. Маленькие позы эфасе вперед, назад. Повороты на двух ногах на 180°. Отработка положения сюр ле ку де пье, правой, левой ногами. Батман фραπε на 45° круазе-эфасе. Рон де жамб партер на деми плие, м.р. 3/4. Батман фондю на 45°, м/р 3/4. Батман сутеню в пол 2 т 3/4. Рон де жамб ан лер, м.р. 3/4. Там ливэ соте, па ишаппе, шажман де пье. Пти жете. Маленький пируэт сюрле ку де пье со 2 позиции. 4 т 2/4. Аллегро. Сисон ферме вперед. Па де ша. Сисон сценический Шене.

**4. Современный, бальный танец. (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Методика исполнения прыжков, правила составления танцевальных комбинаций.

*Практика – 20 часов.* Усложнение вом ап (разогрева тела), разучивание движений изолированных центров. Изучение «спиралей», «винтов», стретчей. Передвижение в пространстве, прыжки, вращения, различные танцевальные шаги.

**5. Партерный тренаж. (21 час: теория – 3 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 3 часа.* Способы развития подвижности суставов, выворотности.

*Практика – 18 часов.* Упражнения для мышц шеи, для рук, плеч, туловища, брюшного пресса. Для мышц ног, Подвижность стопы.

**6. Танцевальная импровизация. (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением.

*Практика – 8 часов.* Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях. Адажио- импровизация.

**7. Постановочная работа. (30 часов: теория – 4 часа, практика – 26 часов)**

*Теория – 4 часа.* Правила и принципы чёткого перестроения.

*Практика – 26 часов.* Отработка композиций: «По следам Бременских музыкантов», «Звериный переполох», «Весенняя феерия», «Мерцание аметистов», «Яблочко», «Волнующий гранат», «Горошинки».

**8. Репетиционная работа. (36 часов: теория – 4 часа, практика – 32 часа)**

*Теория – 4 часа.* Художественный образ, характерность танца, музыкальность исполнения.

*Практика – 32 часа.* Работа над художественным образом, характерностью танца, музыкальностью исполнения. Отработка танцевальных навыков и умений, техничное исполнение движений. Работа над выразительностью. Лёгкость в прыжках, точность в позировках, синхронное исполнение, манера исполнения, виртуозность во вращениях, характер исполнения.

**9. Концертно-конкурсная деятельность. (12 часов: практика – 12 часов).**

*Практика – 12 часов.* Участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах.

**10. Итоговая педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**11. Итоговое занятие. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Итоговый концерт.

**3. Спецкурс «Народный танец».**

**3.1 Учебно-тематический план (народный танец).**

**Учебно-тематический план (народный танец).**

**1 год обучения.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	3	3	
2.	Стартовая педагогическая диагностика.	3		3
3.	Азбука музыкального движения.	48	9	39
3.1.	Начало развития и основы танца.	12	3	9

3.2.	Композиция танца.	21	3	15
3.3.	Танец как искусство перевоплощения.	15	3	12
<b>4.</b>	<b>Классический танец.</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>42</b>
4.1.	История возникновения и развития классического танца.	9	3	6
4.2.	Партерная гимнастика.	21	3	18
4.3.	Основы классического танца.	24	6	18
<b>5.</b>	<b>Народно-сценический танец.</b>	<b>57</b>	<b>6</b>	<b>51</b>
5.1.	История возникновения и развития народно-сценического танца.	12	3	9
5.2.	Партерная гимнастика.	21	3	18
5.3.	Основы народно-сценического танца.	24	3	21
<b>6.</b>	<b>Постановочная работа.</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
<b>7.</b>	<b>Репетиционная работа.</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>9.</b>	<b>Педагогическая диагностика.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>

**Учебно-тематический план (народный танец).  
2 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Драматургия народного танца.	12	2	10
4.	Пантомима в танце.	12	2	10
5.	Экзерсис на середине зала (народный танец).	20	4	16
6.	Шаги в народном танце.	30	8	22
7.	Парный выход.	20	4	16
8.	Дробные выстукивания.	18	4	14
9.	Сценическое движение.	24	4	20



10.	Русская плясовая.	22	4	18
11.	Композиция донской казачьей пляски.	22	4	18
12.	Учебно-тренировочная и репетиционная работа.	28	4	24
13.	Педагогическая диагностика.	2		2
14.	Итоговое занятие.	2		2
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>

### Учебно-тематический план (народный танец).

#### 3 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Экзерсис у станка.	12	2	10
4.	Устное народное творчество и народный танец.	12	2	10
5.	Хореографическая стилистика народных танцев.	20	4	16
6.	Русская плясовая.	12	4	8
7.	Вокально-хореографическая композиция.	18	4	14
8.	Сценическое мастерство.	18	4	14
9.	Хоровод как жанр русского народного танца.	20	4	16
10.	Пляска как жанр русского народного танца.	24	4	20
11.	Казачья пляска. Сценическое фехтование.	22	4	18
12.	Народный костюм. Декорации, реквизит.	22	4	18
13.	Учебно-тренировочная и репетиционная работа.	28	4	24
14.	Педагогическая диагностика.	2		2
15.	Итоговое занятие.	2		2

	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>
--	---------------	------------	-----------	------------

**Учебно-тематический план (народный танец).  
4 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Экзерсис у станка.	12	2	10
4.	Экзерсис на середине зала.	12	2	10
5.	Allegro.	12	4	8
6.	Создание творческого образа.	18	4	14
7.	Учебные комбинации и композиции.	20	4	16
8.	Танцевальная импровизация.	18	4	14
9.	Техника работы над образом.	20	4	16
10.	Искусство сценического грима.	22	4	18
11.	Трюки.	24	4	20
12.	Система образов ансамбля.	22	4	18
13.	Учебно-тренировочная и репетиционная работа.	28	4	24
14.	Педагогическая диагностика.	2		2
15.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>

**Учебно-тематический план (народный танец).  
5 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Экзерсис у станка.	12	2	10
4.	Экзерсис на середине зала.	12	2	10
5.	Allegro.	12	4	8

6.	Драматургия сценического образа.	20	4	16
7.	Трюки.	18	4	14
8.	Танцевальная импровизация.	18	4	14
9.	Хореографическая лексика Дона.	20	4	16
10.	Учебные комбинации и композиции.	22	4	18
11.	Декорации, бутафория, реквизит.	22	4	18
12.	Постановочная работа.	24	4	20
13.	Учебно-тренировочная и репетиционная работа.	28	4	24
14.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
15.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>

**Содержание изучаемого материала (народный танец).  
1 год обучения.**

**1. Вводное занятие. (3 часа: теория – 3 часа).**

*Теория – 3 часа.* Цель и задачи предмета. Техника безопасности.

**2. Стартовая педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Диагностика начальных знаний, умений, навыков.

**3. Азбука музыкального движения. (48 часов: теория – 9, практика – 39 часов).**

**3.1. Начало развития и основы танца. (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).**

*Теория – 3 час.* Танец - история возникновения. Азбука танца: характер музыки, метрическая пульсация, музыкальный размер, музыкальный ритм. Понятие о темпе музыки, динамике звука. Определение характера музыкальных произведений. Жанровые особенности.

*Практика – 9 час.* Просмотр видеофильма: «Искусство танца» с последующим обсуждением. Разучивание простейших танцевальных движений. Выполнение специальных танцевальных движений на передачу характера музыки с различной силой, амплитудой в зависимости от оттенков музыки.

**3.2. Композиция танца. (21 час: теория – 3 часа, практика – 15 часов).**

*Теория – 3 час.* Основные элементы композиции танца: музыка, драматургия, хореографический и музыкальный образ, хореографический текст, ритмический рисунок.

*Практика – 15 час.* Демонстрация танца, демонстрация отдельных хореографических приёмов и танцевальных движений. Просмотр видеофильма: «Искусство танца». Разучивание простейших танцевальных движений на передачу метрической пульсации (умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, отмечать акценты, повторять несложный ритмический рисунок, отмечать в движении сильную долю и т.д.). Разучивание несложных ритмических рисунков.

**3.3. Танец как искусство перевоплощения. (14 часов: теория – 3, практика – 12 часов).**

*Теория – 3 часа.* Драматургия, идейный замысел и инсценировка танца.

*Практика – 12 часов.* Просмотр видеофильма «Мастера танцевального искусства». Поиск способов передачи в движении музыкального образа через игру «Инсценировка песни».

#### **4. Классический танец. (54 часа: теория – 12 часов, практика - 42 часа).**

##### **4.1. История возникновения и развития классического танца. (9 часов: теория – 3 часа, практика – 6 часов).**

*Теория – 3 часа.* Классический танец: страницы истории. Английские, французские, немецкие и русские балы.

*Практика – 6 часов.* Л. Н. Толстой «Война и Мир». Бал Наташи Ростовской (просмотр фрагментов художественного фильма). Разучивание танцевальных движений «Вальса».

##### **4.2. Партерная гимнастика. (21 час: теория – 3 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 3 часа.* Комплекс упражнений партерной гимнастики.

*Практика – 18 часов.* Выполнение комплекса специальных упражнений, направленных на тренировку: суставно-мышечного аппарата; дыхания; на укрепление эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

##### **4.3. Основы классического танца. (24 часа: теория – 6 часов, практика – 18 часов).**

*Теория – 6 часов.* Основные позиции рук, ног, головы.

*Практика – 18 часов.* Выполнение специальных упражнений на разучивание основных позиций рук, ног, головы в классическом танце.

#### **5: Народно-сценический танец. (57 часов: теория – 6 часов, практика – 18 часов).**

##### **5.1. История возникновения и развития народно-сценического танца. (12 часов: теория – 3 часа, практика – 9 часов).**

*Теория – 3 часа.* Народный танец: история возникновения и этапы развития. Танцы народов мира. Хореографическая стилистика народных танцев.

*Практика – 9 часов.* Просмотр видеофильма «Государственный ансамбль Игоря Моисеева. Танцы народов мира». Обсуждение видеофильма. Разучивание танцевальных движений русского народного танца.

##### **5.2. Партерная гимнастика. (21 час: теория – 3 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 3 часа.* Комплекс упражнений партерной гимнастики.

*Практика – 18 часов.* Выполнение комплекса специальных упражнений, направленных на тренировку: вестибулярного аппарата; гибкости позвоночника; растяжку и укрепление мышц живота, спины, ног.

##### **5.3. Основы народно-сценического танца. (24 часа: теория – 3 часа, практика – 21 час).**

*Теория – 3 часа.* Особенности народных движений, характерные положения рук в сольном и групповом танце. Танцевальный шаг, притопы, припадания, подскоки, элементы плясок.

*Практика – 21 час.* Разучивание и отработка: танцевальных шагов: с носка, с каблука, на полу пальцах, хороводный, переменный, приставной, марш; притопов; припаданий: на месте, с продвижением в сторону; подскоков; элементов плясок: русской, казачьей, белорусской - «Ковырялочка», «Гармошка», «Ёлочка», «Бегунец». Разучивание и выполнение композиционных упражнений: «Змейка», «Улитка», «Звёздочка» и т.д.

#### **6. Постановочная работа. (21 час: теория – 3 часа, практика – 18 часов).**

*Теория - 3 часа.* Постановка танца: художественно-идейный замысел, подбор музыки, передача образов хореографическими средствами, разработка ритмического рисунка, сольных партий, кульминационного момента, работа над эскизами костюмов, реквизитом и декорациями.

*Практика – 18 часов.* Работа над постановкой хореографических номеров.

**7. Репетиционная работа. (24 часа: практика – 24 часа).**

*Практика – 24 часа.* Работа над отдельными фрагментами танца. Прогонки на сцене танцевальных номеров. Работа над кульминацией танца, выходом, поклоном, уходом. Генеральная репетиция.

**7. Итоговое занятие. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Отчётный концерт.

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

*Практика – 3 часа.* Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

**Содержание изучаемого материала (народный танец).**

**2 год обучения.**

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

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**2. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы.

**3. Драматургия народного танца (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Драматургия народных танцев: танец-история, танец-рассказ, танец-событие, танец-обряд.

*Практика – 10 часов.* Разучивание и отработка народно-характерных танцевальных движений.

**4. Пантомима в танце (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Пантомима как вид искусства Пантомима и пластика тела. Передача мысли и образа пластическим движением.

*Практика – 10 часов.* Выполнение упражнений: «Маска», «Пойми меня», «О чём говорит поза» и др.

**5. Экзерсис на середине зала (народный танец). (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Техника исполнения элементов народно-сценического танца. Правила выполнения хореографических движений экзерсиса на середине зала. Правила выполнения основных элементов русского, белорусского, украинского танцев.

*Практика – 16 часов.* Изучение движений: Demi и grand plie по I, II, III, V позициям: с акцентом вниз, с акцентом вверх; Battements tendus: с переходом Р.Н. с носка на каблук, с подъемом пятки О.Н., с plie момент перевода ноги на каблук; Battements tendus jetes: основной вид, с demi-plie в момент броска, с demi-plie в момент возвращения Р.Н. в III позицию, с подъёмом пятки О.Н. Каблучные упражнения: основной вид, с разворотом бедра и удара подушечкой Р.Н., бросок прямой ногой с сокращенной стопой. Подготовка к flic – flac: основной вид, с ударом подушечкой Р.Н. в III позицию, с переступанием. Характерный ronde de jambe и ronde de pied: до стороны, полный ronde, с plie. Выстукивания: поочередные удары всей стопой, двойные удары, двойные с подскоком, с переносом Р.Н. из положения III позиции спереди в положение III позиции сзади и с разворотом в невыворотное положение, «русский ключ» – простой. Battements fondus – основной вид. Pas tortilla: основной вид, с двойным поворотом стопы. Подготовка к «верёвочке» и «верёвочка»: основной вид; с подъёмом на полупальцах О.Н. в момент

подъёма Р.Н. вверх, с разворотом бедра. *Battements developpe*: основной вид, с *plie*. *Grand battements jetes*: основной вид, с опусканием Р.Н. в положение *pointe* или на каблук, с *demi-plie* на О.Н. и задержкой ноги в воздухе. Изучение и освоение упражнений лицом к станку: подготовка к «голубцу». Подготовка к «штопору» и «штопор». Подготовка к «качалочке» и «качалочка». *Releve* на полупальцах. Перегибы корпуса. Изучение танцевальных элементов русского, белорусского, украинского танцев.

#### **6. Шаги в народном танце (30 часов: теория – 8 часов, практика – 22 часа).**

*Теория – 4 часа.* Виды шагов в народном танце. Техника исполнения шагов. Танцевальные шаги и проходки: простой бытовой шаг, переменный ход на всю ступню, переменный ход — то на всю ступню, то на полу пальцы в русском танце, переменный ход с первым шагом на каблук, переменный ход с проскальзывающим ударом по 1-й позиции. Отличительные особенности женского и мужского исполнения: положение рук, ног, головы, осанка.

*Практика – 8 часов.* Разучивание и отработка бокового и прямого приставного шагов. Освоение элементов народных танцев (притопы одной ногой, притопы поочередно двумя ногами, переменные притопы, боковой галоп, шаг польки, выставление ноги вперед на пятку или носок, полуприседания с выставлением ноги на пятку, шаг с притопом вперед на месте). Отработка танцевальных шагов в ансамбле: простой бытовой шаг; переменный ход на всю ступню; переменный ход — то на всю ступню, то на полупальцы в русском танце; переменный ход с первым шагом на каблук; переменный ход с проскальзывающим ударом по 1-й позиции характерных движений.

#### **7. Парный выход (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Схемы выхода на сцену парами.

*Практика – 16 часов.* Разучивание и отработка парных танцевальных движений. Разучивание приглашения на танец и возвращения на место. Отработка общего рисунка танца.

#### **8. Дробные выстукивания (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Ритмический рисунок. Такт в музыке. Сильная и слабая доля в танце и песне. Понятие синкопы в музыке.

*Практика – 14 часов.* Выполнение дроби четко и ритмично в ансамбле: дробь на месте, дробь в движении (вперед, назад, в сторону, в кружении).

#### **9. Сценическое движение (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Сценическое внимание. Самоконтроль и свобода. Действие. Жест как движение души. Беспредметные действия. Расположение в пространстве людей, предметов и т. д. Мизансцена. Этюды.

*Практика – 20 часов.* Этюдная работа. Упражнения «Протокол дня», «Зеркало», «Парк», «Подарок», «Картинка: до и если бы...». Упражнение на концентрацию внимания.

#### **10. Русская плясовая (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 4 часа.* Русская плясовая: характер, основные танцевальные движения, манера и техника их исполнения.

*Практика – 18 часов.* Разучивание танцевальных движений «Русской пляски».

#### **11. Композиция донской казачьей пляски (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 4 часа.* Основные элементы композиции танца: музыка, драматургия, хореографический и музыкальный образ, хореографический текст, ритмический рисунок.

Особенности казачьей пляски: разновидности казачьих танцев, их бытовое значение, сюжеты и темы.

*Практика – 18 часов.* Разучивание и отработка основных фигур пляски, основных элементов («веревочка», «моталочка», вращение, «молоточки»). Отработка взаимодействия с партнером. Тренировка внешних средств выразительности. Анализ выступлений русских народных танцевальных коллективов.

**12. Учебно-тренировочная и репетиционная работа (28 часов: теория – 4 часа, практика – 24 часа).**

*Теория – 4 часа.* Выбор и обсуждение песен для постановки танца.

*Практика – 18 часов.* Работа над отдельными фрагментами танца. Прогоны на сцене танцевальных номеров. Работа над кульминацией танца, выходом, поклоном, уходом. Генеральная репетиция.

**13. Педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика приобретенных знаний, умений, навыков на конец учебного года.

**14. Итоговое занятие (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Открытое занятие-концерт для родителей.

### Содержание изучаемого материала (народный танец)

#### 3-й год обучения

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

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**2. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы. Обсуждение стоящих перед группой творческих и организационных задач.

**3. Экзерсис у станка (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Постановка корпуса. Постановка ног. Demiplié, Releve.

*Практика – 2 часа.* Постановка корпуса лицом к станку по I позиции. Движение ног в сторону в медленном темпе. Постановка корпуса лицом к станку в VI позиции. Положение ног: Demiplié по VI позиции. Releve на полупальцах по VI позиции с вытянутых ног, с demiplié. Наклоны и повороты головы у станка: вниз - вверх, вправо – влево. Наклоны головы ухом вправо, влево. Повороты головы через низ вправо, влево. Позиции ног: I, II, III, V. Demiplié по I, II, V позиции. Releveno I, II, V позиции.

**4. Устное народное творчество и народный танец (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Связь устного народного творчества (эпосы, сказы, былины, баллады, народные сказки) с народным танцем. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

*Практика – 10 часов.* Разучивание танцевальных движений казачьей плясовой.

**5. Хореографическая стилистика народных танцев (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Контрастность стиля русских, казачьих, белорусских, украинских танцев. Особенности их исполнения. Белорусский танец. Гуцульский танец.

*Практика – 16 часов.* Разучивание и отработка танцевальных движений народно – сценического характера (исполняются на середине зала): дробь с одиночным ударом каблука; дробь с «ковырялочкой»; дробь с притопом; дробь с «верёвочкой»; дробь «простая»; «молоточки» на месте; «молоточки» с продвижением; Белорусский танец – галоп; Гуцульский танец – положение рук, корпуса; «чесанка», «ножницы».

#### **6. Русская плясовая (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Русская плясовая: характер, основные танцевальные движения, манера и техника их исполнения.

*Практика – 8 часов.* Разучивание танцевальных движений «Русской пляски».

#### **7. Вокально-хореографическая композиция (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Вокально-хореографическая композиция: сюжетная линия, пролог, кульминация, финал, особенности музыкального произведения.

*Практика – 14 часов.* Знакомство с новой вокально-хореографической композицией: сюжетной линией вокально-хореографической постановки (пролог, развитие, кульминация, финал); особенностями музыкального произведения. Прослушивание фонограммы всем коллективом ансамбля. Распределение ролей и партий. Творческие пробы.

#### **8. Сценическое мастерство (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Актерское мастерство. Женские и мужские образы вокально-хореографической композиции. Эмоциональная характеристика персонажей. Просмотр видеofilма с последующим обсуждением «Мастера перевоплощения».

*Практика – 14 часов.* Работа над женскими и мужскими образами. Импровизация образов.

#### **9. Хоровод как жанр русского народного танца (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* История развития хороводного жанра. Виды и строение хороводов: обрядовые, календарные, лирические, свадебные игровые, орнаментальные и др. Основные шаги, используемые в хороводе (хороводный шаг; шаги в две ноги, в три ноги; шаг с притопом; припадание; переменный шаг и т.д.). Средства выразительности и их использование при исполнении хоровода (мимика, жесты, пластика, аксессуары).

*Практика – 16 часов.* Разучивание основных фигур хоровода («стенка», «змейка», «ручеек», «гребень», «корзиночка», «восьмерка», «улитка» и др.). Разучивание основных хороводных шагов («сударушка», «зигзаг», «елочка» и др.).

#### **10. Пляска как жанр русского народного танца (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Разновидности пляски. Фигуры групповой пляски. Основные танцевальные элементы. Популярные народные пляски. Дробные ключи, трюки, хлопушки.

*Практика – 20 часов.* Разучивание и отработка основных фигур пляски, основных элементов («веревочка», «моталочка», вращение, «молоточки»). Отработка взаимодействия с партнером. Тренировка внешних средств выразительности. Анализ выступлений русских народных танцевальных коллективов.

#### **11. Казачья пляска. Сценическое фехтование (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).**



*Теория – 4 часа.* Особенности казачьей пляски: разновидности казачьих танцев, их бытовое значение, сюжеты и темы. Основные элементы мужской пляски. Система характерных казачьих жестов. История появления оружия и основы владения им. Техника безопасности работы с клинком, пикой, нагайкой.

*Практика – 18 часов.* Ознакомление с разного вида техническими движениями. Освоение техники фехтования (для юношей). Передача характерности в образе казака (казачки). Изучение средств выразительности, подчеркивающих особый казачий колорит.

## **12. Народный костюм. Декорации, реквизит (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 4 часа.* Белорусский, украинский, молдавский народный костюм. История и описание костюма. Общие и отличительные черты.

*Практика – 18 часов.* Подготовка костюмов к выступлению. Разработка эскизов и изготовление несложных элементов декорации, бутафории и реквизита. Отработка танцевальных номеров с реквизитом.

## **13. Учебно-тренировочная и репетиционная работа (28 часов: теория – 4 часа, практика – 24 часа).**

*Теория – 4 часа.* Выбор и обсуждение песен для постановки к ним танца.

*Практика – 24 часа.* Разбор предлагаемых обстоятельств. Поиски мизансцен в процессе репетиции в творческом взаимодействии педагога и учащихся. Овладение сценическим пространством.

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

*Практика – 2 часа.* Диагностика приобретенных знаний, умений, навыков на конец учебного года.

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

*Практика – 2 часа.* Открытое занятие-концерт для родителей.

### **Содержание изучаемого материала (народный танец)**

#### **4-й год обучения**

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

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

### **2. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы. Обсуждение стоящих перед группой творческих и организационных задач.

### **3. Экзерсис у станка (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Понятия вращения: «шине», «пируэт». Понятия: plie, aplomb, croisse, efface, battement, port de bras (объяснение, демонстрация).

Повторение пройденного материала: позиции ног, рук, положения корпуса и головы.

*Практика – 10 часов.* Экзерсис у станка: позиции ног I, II, III, V. Grand plie, demi plie с port de bras; Battements tendus 1, 5 позициям - крестом. Battements tendus pour le pied; Battement tendus jete в позах. Demi plies no I, II, III, V позициям; Passé par terre. Demi rond de jambe на

45 градусов en dehors и en dedan на demi plie и на полупальцах; Battements tendus gate - 45° крестом - I поз; положение ноги curlicue – de - pie (условное); Releve - по I, II, III позициям. Перегибы корпуса в сторону, назад. 9.1 port de bras; Battement fondu в позах на всей стопе носком в пол и на 45 градусов; double fondu на всей стопе; Battement frappe в позах носком в пол; на полупальцах; с окончанием на demi plie. Battement doubles frappes; Rond de jambe en l'air en dehors, en dedan на 45 градусов. Grand battements jete; перегибы корпуса – вперед, назад по V позиции, держась одной рукой за станок. Поза attitude; полуповорот в V позиции на полупальцах, позже на 360 градусов; подготовительные упражнения для туров из V, II позиции en dehors и en dedans; позиции ног - I, III, V; позиции рук подготовительное положение - I, II, III позиции.

#### **4. Экзерсис на середине зала (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов)**

*Теория – 2 часа.* Народно-сценические танцы: белорусский, украинский, молдавский. Основные элементы танцев и техника их исполнения.

*Практика – 10 часов.* Отработка упражнений экзерсиса на середине зала.

- раскрытие и закрытие рук, и перевод их в различные позиции;
- положение рук на талии, юбочке, в кулачках, с платочком, на затылке, предплечье, положение в паре.

Разучивание и отработка элементов на середине зала:

- белорусского танца (основные ходы, положения рук);
- украинского танца (основные движения, положения рук);
- молдавского танца (основные движения ног, рук, головы, плеч).

#### **5. Allegro (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Позиции ног и рук во время исполнения прыжков.

*Практика – 16 часов.* Разучивание и отработка прыжков: Sissonne fermee, sissonne tombee; Sote – I, II, V позиции; Heaped, и др. маленькие прыжки; Pas coupe, Pas de chat, Echappe battu.

#### **6. Создание творческого образа (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Взаимосвязь рисунка танца и музыкального материала. Танцевальный текст и хореографический образ. Взаимовлияние драматургии и сценического образа. Комплекс выразительных средств для создания хореографического образа.

*Практика – 14 часов.* Выполнение упражнений на развитие художественно-творческих способностей. Выражение в рисунке танца темпа и динамики музыкального произведения. Создание хореографического образа, используя комплекс выразительных средств.

#### **7. Учебные комбинации и композиции (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Техника выполнения классических комбинаций.

*Практика – 20 часов.* Выполнение движений под музыку разного музыкального размера; с продвижением вперед: марш, бег, скачок, перескок, прыжок, галоп, скольжение, подскок, ползание, пережат; шаг-подскок, вальсовый бег, шотландка, приставной шаг, виноградная лоза, гордая походка, скольжение, ползание. Разучивание движений без продвижения: изгиб, закручивание, растяжение, колебание, толчок, напряжение, падение, таяние, колебание; поворот, прятаться, пинать, тыкать, рассекать, извиваться, выпад, сжатие, удар; щелчок, плавание, скольжение, нажим, скручивание, поднимание, погружение, взрыв, шевелить. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций (ходов и проходок русского

танца): бытовой шаг, переменный ход, хороводный шаг, шаркающий шаг; шаг с каблука, шаг с носка и пятки, шаг на носках и пятках, «шаг под себя» (доставая пятками до ягодичных мышц), шаг на пятках «под себя»; бег «на носочках», подскок «без рук и с руками», галоп «боковой» и «прямой», шаг с «пружинкой» по 6-й позиции; «топающий шаг» с продвижением вперёд, шаг на ребро каблука со скоком по VI-й позиции, шаг с притопом и продвижением вперёд, назад, в сторону, переменный шаг. Разводка танцевальных комбинаций. Отработка и соединение элементов. Разучивание ритмических рисунков. Отработка рисунка, характера танца.

#### **8. Танцевальная импровизация. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Приемы импровизации: принятие и опора на реальность. Выход за рамки привычного и обыденного. Смелость и риск в импровизации.

*Практика – 14 часов.* Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии народного фольклора. Импровизации в неожиданных ситуациях.

#### **9. Техника работы над образом (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Анализ образа: место данной роли в системе образов; определение формы образа; определение содержания образа. Алгоритм создания образа: создание биографии образа; определение основных черт образа; поиски элементов внешней характерности; определение комплекса средств выразительности; создание партитуры роли (выстраивание логики действий) с учетом хореографической разводки.

*Практика – 16 часов.* Закрепление понятий «образ», «элементы внешней характерности», «комплекс средств выразительности», «партитура роли». Выполнение творческих заданий и этюдов на тему казачества.

#### **10. Искусство сценического грима (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 4 часа.* Физиогномика. Правила наложения грима. Знакомство с необходимыми аксессуарами и материалами для гримирования. Виды грима. Правила нанесения основного тона и последовательность гримирования.

*Практика – 18 часов.* Наложение и проверка грима. Подбор грима к конкретному образу. Приемы гримирования глаз и изменения величины глаз. Нанесение тона на верхнее веко, контур, приемы изменения величины глаз.

#### **11. Трюки (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Трюки как элемент хореографической композиции. Описание, демонстрация и техника исполнения трюков.

*Практика – 20 часов.* Разбор трюка на элементы, изучение техники исполнения различных трюков. Отработка различных «вертушек».

#### **12. Система образов ансамбля (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 4 часа.* Создание образов для всех исполнителей, выявление особенностей этих образов; определение основных черт образов; поиски элементов внешней характеристики; определение комплекса средств выразительности.

*Практика – 18 часов.* Выполнение этюдов к созданным образам. Отработка последовательности ролевых действий в соответствии со структурой композиции заданной песни. Поиск и отработка органичности существования в сценическом пространстве. Распределение средств выразительности во времени. Отработка эпизодов взаимодействия с партнерами. Отработка сценической четкости. Конкурс творческих предложений «Рост и обогащение роли». Тренировка сценической выразительности актерской игры в работе над репертуаром.

**13. Учебно-тренировочная и репетиционная работа (28 часов: теория – 4 часа, практика – 24 часа).**

*Теория – 4 часа.* Выбор и обсуждение песен для постановки к ним танца.

*Практика – 24 часа.* Разбор предлагаемых обстоятельств. Поиски мизансцен в процессе репетиции в творческом взаимодействии педагога и учащихся. Овладение сценическим пространством. Освоение танцевальных элементов. Отработка технических элементов в сценических композициях. Приобретение навыков сценического фехтования, навыков работы с пикой, нагайкой. Разучивание трюковых элементов танца («мельница», «ползунок», «коза»). Тренировка внешних средств выразительности исполнителей.

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

*Практика – 2 часа.* Диагностика приобретенных знаний, умений, навыков на конец учебного года.

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

*Практика – 2 часа.* Открытое занятие-концерт для родителей.

**Содержание изучаемого материала (народный танец)**

**5-й год обучения**

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

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**2. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).**

*Теория – 2 часа.* Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы. Обсуждение стоящих перед группой творческих и организационных задач.

**3. Экзерсис у станка (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория – 2 часа.* Повторение ранее изученных понятий: экзерсис у станка и на середине танцевального зала. Понятие plie, arlomb, croisse, efface, battement, port de bras, epaulement, прыжки, sate - I, II, V позиции, eharpe.

*Практика – 10 часов.* Отрабатываются хореографические движения: Demy-plie и grand-plie – 1, 2, 3, 5 позиции; Battements tendus, Battements plie - 45° - V позиции; Rond de jambe en

l'air en dehors, en dedan на 45 градусов. Grand battements jete; Battement fondu в позах на всей стопе носком в пол и на 45 градусов; double fondu на всей стопе; Battements fondues на 45 градусов – по 5 п. – крестом; Battements frappes на 45 градусов – по V п. – крестом; Double battements frappes на 45 градусов; Releve - по I, II, III позициям. Перегибы корпуса в сторону, назад; Battement frappes на 45 градусов в позах croise, efface; Releve lent на 60 градусов – V п. – крестом; Developer на 60 градусов – V п. – крестом; Grand battements jete на 90 градусов – V п. – крестом; Port de bras – I, II, III поз; Grand rond de jambe en dehors, en dedans на 90 градусов.

#### **4. Экзерсис на середине зала (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).**

*Теория - 2 часf.* Классический экзерсис. Повтор и закрепление пройденного материала.

*Практика – 10 часов.* Выполнение упражнений классического экзерсиса.

Отрабатываются хореографические движения экзерсиса на середине зала: Battements tendus -V позиции; Battements tendus - в маленькие позы; Croise вперед, назад; Demi-plie по I позиции; Round - en doer, en de dens; Ten plie – переход из позы в позу (маленькие и большие). Туры из II, V, IV позиций; Pas de bourree ballote en tournant на j поворота; положение корпуса - enface, epariement; бег мелкий, бег с захлестом ноги назад, подскоки; V и VI port de bras; подготовительные упражнения к турам; Pas de bourree simple. Battement fondu на воздух; Battement releve lent. Battement developpe. Grand battement jete.

#### **5. Allegro (12 часов: теория – 4 часа, практика – 8 часов).**

*Теория – 4 часа.* Прыжки: трамплинные, с поджатыми ногами: Pas glissade. Pas jete, Sote, Sissonne. Верчения: Tour pique, Emboite.

*Практика – 8 часов.* Отработка прыжков: у станка, на середине, по диагонали; Sote по I, II, V позиции; трамплинные прыжки по VI позиции; с поджатыми ногами по VI позиции: Pas glissade. Pas jete; Sissonne сценический.

#### **6. Драматургия сценического образа (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Тема, идея, задача, сверхзадача концертного номера. Сценическое решение песни: выбор предлагаемых обстоятельств, определение сценических образов, определение способов актерской игры в зависимости от жанра песни, планировка освоения сценического пространства (разработка мизансцен), внешнее оформление сценического действия (музыкальное, декоративно-художественное, шумовое, световое и т.д.)

*Практика – 16 часов.* Определение темы, идеи, задачи, сверхзадачи концертного номера. Разбор предлагаемых обстоятельств. Разработка и запись мизансцен. Создание концертного номера на основе самостоятельно выбранной казачьей песни (индивидуальная, групповая работа). Конкурс на лучшее сценическое решение песни из репертуара ансамбля. Конкурс творческих предложений «Борьба со штампами. Обновление композиции».

#### **7. Трюки (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Трюки как элемент хореографической композиции. Описание, демонстрация и техника исполнения трюков. Складка. Разножка.

*Практика – 14 часов.* Разбор «складки» и «разножки» на элементы и изучение техники их исполнения.

#### **8. Танцевальная импровизация (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Принципы импровизации у станка под русскую народную музыку.

*Практика – 14 часов.* Ритмическая игра «Эхо» (один учащийся задает движение, другой копирует, откликаясь). Игра «Вопрос – ответ – перепляс» (одни притопывают, другие

ответом переступают и т.д.). Упражнение на большее разнообразие движений (педагог задает ритм движения, учащиеся отвечают, используя три движения в разном порядке).

#### **9. Хореографическая лексика Дона (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Стилиевые и художественно-хореографические особенности танца Донских казаков.

*Практика – 16 часов.* Разучивание танцевальных движений, трюковых элементов с соблюдением стилистики танца. Отработка техники исполнения.

#### **10. Учебные комбинации и композиции (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 4 часа.* Контрастность стиля русских, казачьих, белорусских, украинских танцев. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов. Сказки, былины, игры детей разных национальностей. Танцы в языческих обрядах и празднествах.

*Практика – 18 часов.* Отработка дробей: дробь с одиночным ударом каблука, дробь с «ковырялочкой», дробь с притопом, дробь с «верёвочкой», дробь «простая». Разучивание и отработка танцевальных комбинаций (ходов и проходок русского танца): бытовой шаг, переменный ход, хороводный шаг, шаркающий шаг; шаг с каблука, шаг с носка и пятки, шаг на носках и пятках, «шаг под себя» (доставая пятками до ягодичных мышц), шаг на пятках «под себя»; бег «на носочках», подскок «без рук и с руками», галоп «боковой» и «прямой», шаг с «пружинкой» по VI-й позиции; «топающий шаг» с продвижением вперёд, шаг на ребро каблука со скоком по VI-й позиции, шаг с притопом и продвижением вперёд, назад, в сторону, переменный шаг.

#### **11. Декорации, бутафория, реквизит (22 часа: теория – 4 часа, практика – 18 часов).**

*Теория – 4 часа.* Виды реквизита в танце. Бутафорское оружие, его виды. *Практика – 18 часов.* Подготовка костюмов к выступлению. Разработка эскизов и изготовление несложных элементов декорации, бутафории и реквизита. Отработка танцевальных номеров с реквизитом.

#### **12. Постановочная работа (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Приемы создания художественного образа.

*Практика – 20 часов.* Сочинение связок движений танца для выбранных песенных композиций.

#### **13. Учебно-тренировочная и репетиционная работа (28 часов: теория – 4 часа, практика – 24 часа).**

*Теория – 4 часа.* Правила техники безопасности при работе разножанровых групп в репетиционном зале одновременно.

*Практика – 24 часа.* Отработка отдельных элементов концертных номеров. Отработка сольных номеров. Отработка трюков. Соединение отдельных элементов в общий рисунок танца. Отработка концертных номеров.

**14. Итоговая педагогическая диагностика (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Диагностика приобретенных знаний, умений, навыков на конец учебного года.

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

*Практика – 2 часа.* Открытое занятие-концерт для родителей.

**4. Спецкурс «Сценическая акробатика».**

**4.1 Учебно-тематический план (сценическая акробатика).**

**Учебно-тематический план (сценическая акробатика).**

**1 год обучения.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Стартовая педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Упражнения для развития мышц верхних, нижних конечностей и туловища.	22	6	16
4.	Координация движений. Специальные упражнения для развития координации движений.	20	6	14
5.	Вестибулярный аппарат. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	22	6	16
6.	Музыкальные игры.	18	4	14
7.	Растяжка. Упражнения для растяжки.	22	6	16
8.	Гибкость. Упражнения для развития гибкости.	22	6	16
9.	Равновесие. Способы удержания равновесий.	20	4	16
10.	Различные виды кувырков.	22	6	16
11.	Стойки, их значение.	18	4	14
12.	Акробатические прыжки.	22	6	16
13.	Педагогическая диагностика	2		2

14.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

**Учебно-тематический план (сценическая акробатика).  
2 год обучения (3 раза в неделю по 2 часа).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	22	6	16
4.	Специальные упражнения для развития координации движений.	20	6	14
5.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	22	6	16
6.	Упражнения для растяжки.	22	6	16
7.	Упражнения для развития гибкости.	22	6	16
8.	Равновесие.	20	4	16
9.	Различные виды кувырков.	22	6	16
10.	Стойки.	18	4	14
11.	Акробатические прыжки.	22	6	16
12.	Парные упражнения.	18	4	14
13.	Педагогическая диагностика.	2		2
14.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

**Учебно-тематический план (сценическая акробатика).  
2 год обучения (2 раза в неделю по 3 часа)**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	3	-	3



2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-
3.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	21	6	15
4.	Специальные упражнения для развития координации движений.	21	6	15
5.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	21	6	15
6.	Упражнения для растяжки.	21	6	15
7.	Упражнения для развития гибкости.	21	6	15
8.	Равновесие.	21	6	15
9.	Различные виды кувырков.	21	6	15
10.	Стойки.	18	4	14
11.	Акробатические прыжки.	21	6	15
12.	Парные упражнения.	18	4	14
13.	Педагогическая диагностика.	3		3
14.	Итоговое занятие.	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>

**Учебно-тематический план (сценическая акробатика).  
3 год обучения.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	22	6	16
4	Специальные упражнения для развития координации движений.	20	6	14
5	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	22	6	16

6	Упражнения для растяжки.	22	6	16
7	Упражнения для развития гибкости.	22	6	16
8	Равновесие.	20	4	16
9	Различные виды кувырков.	22	6	16
10	Стойки.	18	4	14
11	Акробатические прыжки.	22	6	16
12	Акробатические поддержки	18	4	14
13	Педагогическая диагностика.	2		2
14	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

**Учебно-тематический план (сценическая акробатика).  
4 год обучения (3 раза в неделю по 2 часа).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	22	6	16
4.	Специальные упражнения для развития координации движений.	20	6	14
5.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	22	6	16
6.	Упражнения для растяжки.	22	6	16
7.	Упражнения для развития гибкости.	22	6	16
8.	Равновесие.	20	4	16
9.	Различные виды кувырков.	22	6	16
10.	Стойки.	18	4	14
11.	Акробатические прыжки.	22	6	16
12.	Акробатические поддержки.	18	4	14
13.	Педагогическая диагностика.	2		2
14.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

**Учебно-тематический план (сценическая акробатика).**

**4 год обучения (2 раза по 3 часа)**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	3	-	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-
3.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	21	6	15
4.	Специальные упражнения для развития координации движений.	21	6	15
5.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	21	6	15
6.	Упражнения для растяжки.	21	6	15
7.	Упражнения для развития гибкости.	21	6	15
8.	Равновесие.	21	6	15
9.	Различные виды кувырков.	21	6	15
10.	Стойки.	18	4	14
11.	Акробатические прыжки.	21	6	15
12.	Акробатические поддержки.	18	4	14
13.	Педагогическая диагностика.	3		3
14.	Итоговое занятие.	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>

**Учебно-тематический план (сценическая акробатика).  
5 год обучения.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Специальные упражнения для развития мышц всего тела.	22	6	16
4.	Специальные упражнения для развития координации движений.	20	6	14
5.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	22	6	16

6.	Упражнения для растяжки.	22	6	16
7.	Упражнения для развития гибкости.	22	6	16
8.	Равновесие.	20	4	16
9.	Различные виды кувырков.	22	6	16
10.	Стойки.	18	4	14
11.	Акробатические прыжки.	22	6	16
12.	Акробатические поддержки.	18	4	14
13.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
14.	Итоговое занятие.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>

**Учебно-тематический план (сценическая акробатика).  
Творческая группа (2 раза в неделю по 3 часа).**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	3	-	3
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	4	20
4.	Статические упражнения. Упражнение на растяжку и гибкость.	27	6	21
5.	Кульбиты и каскады	24	6	18
6.	Темповые упражнения	24	6	18
7.	Упражнения с трамплина и мостика	27	6	21
8.	Парно-групповая акробатика	24	4	20
9.	Постановочная работа	27	4	23
10.	Репетиционная работа	27	4	23
11.	Итоговая педагогическая диагностика.	3	-	3
12.	Итоговое занятие.	3	-	3
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>

**4.2 Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**1 год обучения.**

**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 для развития мышц верхних, нижних конечностей и туловища. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Назначение и общее строение мышц туловища, верхних и нижних конечностей человека. Комплекс упражнений на развитие мышц туловища, верхних и нижних конечностей человека. Понятия: исходное положение, основная стойка, постановка корпуса, поворот направо, поворот налево, ноги вместе, ноги врозь, ширина плеч, упор присев, упор лежа, группировка.

*Практика - 16 часов.* Разучивание и исполнение комплекса упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног.

#### **4. Координация движений. Специальные упражнения для развития координации движений. (20 часов: теория - 6 часов, практика – 14 часов).**

*Теория – 6 часов.* Координация движений. Быстрота реакции. Значение координации движений для цирковых артистов. Комплекс специальных упражнений на развитие координации движений и быстроту реакции (содержание, спортивный инвентарь). Понятия: координация движения, повороты налево и направо, равновесие (объяснение и показ).

*Практика – 14 часов.* Разучивание и исполнение комплекса специальных упражнений на развитие координации движений и быстроту реакции. Движение на полу друг за другом, касаясь гимнастической палки пальцами рук и вытягиваясь как можно выше; приседание на следующем круге под гимнастической палкой, сохраняя правильную осанку; выполнение различных заданий на бегу, сохраняя заданный темп движения и дистанцию; упражнения с мячами. Ходьба по узкой скамейке.

#### **5. Вестибулярный аппарат. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Назначение, расположение и общее строение вестибулярного аппарата. Комплекс специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата (содержание, спортивный инвентарь). Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты.

*Практика 16 часов.* Исполнение комплекса специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата: повороты на носках вправо и влево на 180 и 360° в быстром темпе, руки на поясе; ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному на пол, спиной вперед, руки в стороны; перекачивания вбок, кувырки вперед, ходьба по скамейке.

#### **6. Музыкальные игры. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Музыкальные игры (содержание, правила, реквизит). Разновидности и особенности музыкальной игры. Снятие усталости. Понятия: музыкальная пауза, музыкальное сопровождение.

*Практика – 14 часов.* Музыкальные игры: «Угадай мелодию»; «Вальс», «Полька», «Марш». Различные импровизации на расслабление мышц под музыку.

#### **7. Упражнения для растяжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Значение гимнастики. История зарождения гимнастики и основные этапы её развития. Комплекс гимнастических упражнений для растяжки (содержание). Понятия: прямая и согнутая нога, вытянутый носок, прямая и согнутая рука, складка, шпагат.

*Практика – 14 часов.* Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки: отведение ноги вперед, назад, в сторону; махи ногой вперед, назад, в сторону; наклоны; складка - ноги вместе, складка - ноги врозь; упражнение «лягушка», «бабочка»; переползание через шпагат; шпагаты. Растяжка самостоятельно, с помощью партнера, с помощью педагога.

#### **8. Упражнения для развития гибкости. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория - 6 часов.* Гимнастика – олимпийский вид спорта. Виды гимнастики, гимнастические дисциплины и снаряды. Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости (содержание и спортивный инвентарь). Понятия: прогиб, «выкрут», «мостик», «корзиночка».

*Практика – 16 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости: «корзиночка»; «мост», опускание в мост с помощью опоры, с помощью педагога; ходьба в мосту; «выкруты» в мост.

**9. Равновесие. Способы удержания равновесий. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Спортивная гимнастика. 1956 г. (Мельбурн) - первые олимпийские чемпионки Тамара Манина и Людмила Егорова. Равновесие и способы его удержания. Комплекс гимнастических упражнений для удержания равновесия (содержание). Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие (объяснение и показ).

*Практика – 16 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для удержания равновесия: удержание равновесия, согнув ногу; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка.

**10. Различные виды кувырков. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Техника исполнения акробатических кувырков. Комплекс акробатических упражнений – «кувырки» (содержание и реквизит). Понятия: группировка, пережат, упор присев, кувырок.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение не сложных акробатических элементов: группировка; пережат назад в группировке; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед - ноги врозь, кувырок назад - ноги врозь.

**11. Стойки, их значение. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Разновидности стоек и техника их исполнения. Страховка. Комплекс акробатических упражнений (содержание и спортивный инвентарь). Понятия: натяжка, мах одной ногой, толчок двумя ногами.

*Практика - 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение несложных акробатических элементов: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках у опоры; стойка на руках махом одной ноги; стойка на руках толчком двух ног.

**12. Акробатические прыжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Комплекс акробатических упражнений (содержание и реквизит). Понятия: маховая нога, толчковая нога, переворот, колесо.

*Практика – 16 часов.* Разучивание, отработка и исполнение акробатических элементов: «колесо»; «стойка – мост».

**13. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Итоговый концерт.

**Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**2 год обучения (3 раза по 2 часа).**

**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. Специальные упражнения для развития мышц всего тела. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Строение мышц тела. Комплекс специальных усложнённых упражнений общей физической подготовки для развития мышц всего тела. Понятия: исходное положение, основная стойка, постановка корпуса, упор присев, упор лежа, группировка (закрепление ранее изученных понятий). Понятия: прыжок с пируэтом, прыжок прогнувшись, группировка в прыжке, выпады, вертикальное положение, горизонтальное положение, полуприсед, «многоскоки», «выпрыжки».

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса специальных упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

**4. Специальные упражнения для развития координации движений. (20 часов: теория - 6 часов, практика - 14 часов).**

*Теория – 6 часов.* Координация движений. Комплекс усложнённых специальных упражнений на развитие координации движений. Координация при вращениях, поворотах направо и налево, удержания равновесия на неустойчивых точках опоры.

*Практика – 14 часов.* Отработка и исполнение комплекса специальных упражнений на развитие координации движений и внимательности: ходьба на месте с разным движением рук; ходьба с хлопками; ходьба с продвижением вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу; поднятие и опускание, сгибание и разгибание, описывание дуг и кругов руками в различных направлениях и по команде.

**5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс специальных усложнённых упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса специальных упражнений, развивающих вестибулярный аппарат: подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10-15 секунд; подняться на носке левой ноги, правую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10-15 секунд; держать ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд; выполнить то же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд; принять упор лежа, проделать подряд повороты влево и вправо; сделать кувырок в группировке подряд.

**6. Упражнения для растяжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Спортивная гимнастика, заслуженный мастер спорта России **Виктория Комова**. Пластика тела. Статические удержания положений. Гимнастические снаряды. Комплекс гимнастических упражнений для растяжки (содержание). Понятия: «приветик», «затяжка».

*Практика – 16 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки связок: маховые и пружинные движения; шпагаты и складки;

махи, наклоны и повороты. Исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития пластики тела и растяжки связок с усложнением и большей физической нагрузкой на различные части тела.

#### **7. Упражнения для развития гибкости. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Партерная и воздушная гимнастика. Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости. Понятия: «паучок», стойка на предплечьях, «колечко».

*Практика – 16 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости: «выкруты»; опускание в мост - руки сверху; опускание в мост - руки через сторону; стойка на предплечьях; «солнышко».

#### **8. Равновесие. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие (закрепление ранее изученных понятий). Техника сохранения равновесия в неустойчивых положениях. Комплекс гимнастических упражнений на удержание равновесия.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия: «ласточка»; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка; «приветик», затяжка.

#### **9. Различные виды кувырков. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: группировка, перекат, упор присев, кувырок (закрепление понятий). Безопасные приёмы при выполнении акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений – «кувырки» (содержание и реквизит).

*Практика – 16 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса акробатических элементов: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед - ноги врозь, кувырок назад - ноги врозь; кувырок в длину; кувырок с разбега; «трактор».

#### **10. Стойки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Понятия: натяжка, мах одной ногой, толчок двумя ногами (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых акробатических упражнений (содержание и реквизит). Страховка.

*Практика – 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых акробатических элементов: стойка на голове; стойка на руках без опоры; стойка на руках в шпагате; ходьба на руках у опоры; стойка кувырок, выбивание в стойку.

#### **11. Акробатические прыжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Спортивная акробатика. Акробатические прыжки на спортивных снарядах. Понятия: маховая нога, толчковая нога, переворот, «колесо»; подъем разгибом, «курбет», «вальсет». Комплекс усложнённых акробатических упражнений.

*Практика – 16 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых акробатических элементов: переворот вперед, переворот назад; подъем разгибом; «курбет», «колесо с вальсета».

#### **12. Парные упражнения. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Знакомство с парными и групповыми акробатическими упражнениями. Комплекс акробатических упражнений. Понятия: поддержка, оттяжка, хват руками.



*Практика – 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса акробатических элементов: удержание равновесия на полу с поддержкой; оттяжка на полу; лицевая оттяжка на бедрах; «ласточка» на ступнях; поддержка под спину на ступнях.

**13. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Итоговый концерт.

**Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**2 год обучения (2 раза по 3 часа).**

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

**3. Специальные упражнения для развития мышц всего тела. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Строение мышц тела. Комплекс специальных усложнённых упражнений общей физической подготовки для развития мышц всего тела. Понятия: исходное положение, основная стойка, постановка корпуса, упор присев, упор лежа, группировка (закрепление ранее изученных понятий). Понятия: прыжок с пируэтом, прыжок прогнувшись, группировка в прыжке, выпады, вертикальное положение, горизонтальное положение, полуприсед, «многоскоки», «выпрыжки».

*Практика – 15 часов.* Исполнение комплекса специальных упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

**4. Специальные упражнения для развития координации движений. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Координация движений. Комплекс усложнённых специальных упражнений на развитие координации движений. Координация при вращениях, поворотах направо и налево, удержания равновесия на неустойчивых точках опоры.

*Практика – 15 часов.* Отработка и исполнение комплекса специальных упражнений на развитие координации движений и внимательности: ходьба на месте с разным движением рук; ходьба с хлопками; ходьба с продвижением вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу; поднятие и опускание, сгибание и разгибание, описывание дуг и кругов руками в различных направлениях и по команде.

**5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс специальных усложнённых упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

*Практика – 15 часов.* Исполнение комплекса специальных упражнений, развивающих вестибулярный аппарат: подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10-15 секунд; подняться на

носке левой ноги, правую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10-15 секунд; держать ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд; выполнить то же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд; принять упор лежа, проделать подряд повороты влево и вправо; сделать кувырок в группировке подряд.

#### **6. Упражнения для растяжки. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Спортивная гимнастика, заслуженный мастер спорта России **Виктория Комова**. Пластика тела. Статические удержания положений. Гимнастические снаряды. Комплекс гимнастических упражнений для растяжки (содержание). Понятия: «приветик», «затяжка».

*Практика – 15 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки связок: маховые и пружинные движения; шпагаты и складки; махи, наклоны и повороты. Исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития пластики тела и растяжки связок с усложнением и большей физической нагрузкой на различные части тела.

#### **7. Упражнения для развития гибкости. (21 часа: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Партерная и воздушная гимнастика. Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости. Понятия: «паучок», стойка на предплечьях, «колечко».

*Практика – 15 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости: «выкруты»; опускание в мост - руки сверху; опускание в мост - руки через сторону; стойка на предплечьях; «солнышко».

#### **8. Равновесие. (21 часов: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие (закрепление ранее изученных понятий). Техника сохранения равновесия в неустойчивых положениях. Комплекс гимнастических упражнений на удержание равновесия.

*Практика – 15 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия: «ласточка»; удержание равновесия, стоя на носке; слитное выполнение двух-трех равновесий; удержание равновесия после прыжка; «приветик», затяжка.

#### **9. Различные виды кувырков. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: группировка, перекат, упор присев, кувырок (закрепление понятий). Безопасные приёмы при выполнении акробатических упражнений. Комплекс акробатических упражнений – «кувырки» (содержание и реквизит).

*Практика - 15 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса акробатических элементов: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед - ноги врозь, кувырок назад - ноги врозь; кувырок в длину; кувырок с разбега; «трактор».

#### **10. Стойки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Понятия: натяжка, мах одной ногой, толчок двумя ногами (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых акробатических упражнений (содержание и реквизит). Страховка.

*Практика – 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых акробатических элементов: стойка на голове; стойка на руках без опоры; стойка на руках в шпагате; ходьба на руках у опоры; стойка кувырок, выбивание в стойку.

**11. Акробатические прыжки. (21 часа: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Спортивная акробатика. Акробатические прыжки на спортивных снарядах. Понятия: маховая нога, толчковая нога, переворот, «колесо»; подъем разгибом, «курбет», «вальсет». Комплекс усложнённых акробатических упражнений.

*Практика – 15 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых акробатических элементов: переворот вперед, переворот назад; подъем разгибом; «курбет», «колесо с вальсета».

**12. Парные упражнения. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Знакомство с парными и групповыми акробатическими упражнениями. Комплекс акробатических упражнений. Понятия: поддержка, оттяжка, хват руками.

*Практика – 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса акробатических элементов: удержание равновесия на полу с поддержкой; оттяжка на полу; лицевая оттяжка на бедрах; «ласточка» на ступнях; поддержка под спину на ступнях.

**13. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**14. Итоговое занятие. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Итоговый концерт.

**Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**3 год обучения.**

**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. Специальные упражнения для развития мышц всего тела. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: прогибы, прыжок с пируэтом, прыжок прогнувшись, группировка в прыжке, выпады, вертикальное положение, горизонтальное положение, «полуприсед», «выпрыжки», «многоскоки» (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых специальных упражнений для развития мышц тела. Понятия: высота опоры, амплитуда, скорость движения.

*Практика – 16 часов.* Исполнение усложнённого комплекса упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, спины, рук, ног.

**4. Специальные упражнения для развития координации движений. (20 часов: теория – 6 часов, практика – 14 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: координация движений, вращения, поворот влево, поворот вправо, равновесие (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых специальных упражнений на развитие координации движений.

*Практика – 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса усложнённых упражнений на развитие координации движений: сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещением с различными движениями рук; выполнение прыжков со скакалкой, удерживая мяч ногами.

**5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложнённых упражнений на развитие вестибулярного аппарата: кувырок в группировке подряд; ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках; стоять 15-20 секунд; то же, но с закрытыми глазами; стоять 10-15 секунд; принять упор лежа, повороты туловища влево и вправо подряд; колесо подряд. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

#### **6. Упражнения для растяжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Воздушные гимнасты на трапеции. Понятия: шпагат, «приветик», затяжка (закрепление ранее изученных понятий). Комплекс усложнённых гимнастических упражнений для растяжки.

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений для растяжки: маховые и пружинные движения; статические удержания положений; шпагаты и складки на высоте; махи, наклоны, повороты. Исполнение упражнений для растяжки с усложнением и большей физической нагрузкой.

#### **7. Упражнения для развития гибкости. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: стойка на предплечьях, «колечко», «солнышко» (закрепление ранее изученных понятий). Разучивание комплекса усложнённых гимнастических упражнений для развития гибкости.

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений для развития гибкости: различные виды «выкрутов»; различные виды «мостов»; стойка на предплечьях с разными фигурами; стойка на груди.

#### **8. Равновесие. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Комплекс усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия.

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия.

#### **9. Различные виды кувырков. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Комплекс усложнённых акробатических упражнений.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение усложнённого комплекса акробатических элементов: кувырок в длину; кувырок с разбега; кувырок на высоту; «трактор»; выполнение различных акробатических комбинаций.

#### **10. Стойки. (18 часов теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Комплекс усложнённых акробатических упражнений «стойки».

*Практика – 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение комплекса акробатических элементов: стойка на руках без опоры; стойка на руках в шпагате без опоры; ходьба на руках без опоры; «спичак» у опоры.

#### **11. Акробатические прыжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Комплекс акробатических упражнений – «прыжки». Понятия: «курбет», подъем разгибом, «рондат», темповой переворот на две, темповой переворот на одну.

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса акробатических элементов: переворот вперед; переворот назад; подъем разгибом; «курбет»; «рондат»; темповой переворот.

**12. Акробатические поддержки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Парная женская акробатика. Комплекс усложненных акробатических упражнений – «поддержки» Техника исполнения трюков.

*Практика – 14 часов.* Исполнение комплекса акробатических элементов с усложнением и большей физической нагрузкой на различные части тела: выкрут в шпагат; оттяжка на бедрах партнера; «арабеск» на руках партнера; «ласточка» на руках партнера; стойка на руках партнера; стойка на плечах партнера. Отработка и исполнение трюков.

**13. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Итоговый концерт.

**Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**4 год обучения (3 раза по 2 часа).**

**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. Специальные упражнения для развития мышц всего тела. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория - 6 часов.* Понятия: высота опоры, амплитуда, скорость движения. Комплекс специальных усложненных упражнений для развития мышц всего тела.

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса усложненных упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног. Упражнения усложнены за счет увеличения количества и темпа исполнения движений, за счет разновидности движений.

**4. Специальные упражнения на координацию движений. (20 часов: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: координация движения, вращения, поворот влево, поворот вправо, равновесие. Двигательная координация, скоростные параметры и ритмичность. Комплекс специальных усложненных упражнений на развитие координации движений.

*Практика - 16 часов.* Исполнение комплекса усложненных упражнений на развитие координации движений. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

**5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты. Комплекс усложненных упражнений для развития вестибулярного аппарата.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырок в группировке подряд на ускорение; принять упор лежа, повороты туловища влево и вправо подряд на ускорение; «колесо» подряд на ускорение; «циркуль» на ускорение. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

**6. Упражнения для растяжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: шпагат на высоте, «приветик», затяжка. Комплекс усложнённых гимнастических упражнений для растяжки. Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений на растяжку: маховые и пружинные движения; статические удержания положений; шпагаты, складки, махи; шпагаты на высоте; «приветик» с заводом; наклоны и повороты. Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюков.

**7. Упражнения для развития гибкости. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: «солнышко», стойка на предплечьях, стойка на груди. Комплекс усложненных гимнастических упражнений для развития гибкости. Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений для развития гибкости: стоки на предплечьях с разными фигурами; стоки на груди с разными фигурами; разные виды перекатов, «выкрутов». Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюков.

**8. Равновесие. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Комплекс усложненных гимнастических упражнений на удержание равновесия. Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений на удержание равновесия: «приветик» с поворотом на носке; «приветик» с заводом ноги за голову; «затяжка» с поворотом на носке.

**9. Различные виды кувырков. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Икарийские игры. Выдающиеся представители жанра (Д. Стародубцев, В. Плинер, Ю. Ахматовский, Братья Курбановы). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных акробатических упражнений. Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: кувырок в длину; кувырок с разбега; «трактор»; кувырок через плечо вперед; кувырок через плечо назад; прыжки «чехарда»; перепрыгивание через партнера «петушки». Отработка и исполнение трюков.

**10. Стойки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Конная акробатика. «Акробаты на лошадях» (семья Запашных и Тепловых, братья Тамарины, А. Калугин, Р. Садоев). Книга Виктора Кошкина о конной акробатике. Комплекс усложненных акробатических упражнений – «стойки». Техника исполнения трюков.

*Практика – 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение акробатических элементов: стойка на руках без опоры; ходьба на руках без опоры; «спичаки» без опоры. Отработка и исполнение трюков.

**11. Акробатические прыжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: маховая и толчковая нога, переворот, «колесо», «курбет», подъем разгибом, «рондат». Комплекс усложненных акробатических упражнений – «прыжки». Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: «рондат, переворот»; «кувырок фляк»; «рондат фляк». Отработка и исполнение трюков.

**12. Акробатические поддержки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Комплекс усложненных акробатических упражнений – «поддержки». Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера.

*Практика – 14 часов.* Отработка и исполнение усложненного комплекса акробатических упражнений: стойка руками на колене; стойка на плечах партнера; стойка на руках партнера. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

**13. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Итоговый концерт.

**Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**4 год обучения (2 раза по 3 часа).**

**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. Специальные упражнения для развития мышц всего тела. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: высота опоры, амплитуда, скорость движения. Комплекс специальных усложненных упражнений для развития мышц всего тела.

*Практика – 15 часов.* Исполнение комплекса усложненных упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног. Упражнения усложнены за счет увеличения количества и темпа исполнения движений, за счет разновидности движений.

**4. Специальные упражнения на координацию движений. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: координация движения, вращения, поворот влево, поворот вправо, равновесие. Двигательная координация, скоростные параметры и ритмичность. Комплекс специальных усложненных упражнений на развитие координации движений.

*Практика – 15 часов.* Исполнение комплекса усложненных упражнений на развитие координации движений. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

**5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты. Комплекс усложненных упражнений для развития вестибулярного аппарата.

*Практика – 15 часов.* Отработка и исполнение комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырок в группировке подряд на ускорение; принять упор лежа, повороты туловища влево и вправо подряд на ускорение; «колесо» подряд на ускорение; «циркуль» на ускорение. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

**6. Упражнения для растяжки. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: шпагат на высоте, «приветик», затяжка. Комплекс усложнённых гимнастических упражнений для растяжки. Техника исполнения трюков.

*Практика – 15 часов.* Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений на растяжку: маховые и пружинные движения; статические удержания положений; шпагаты, складки, махи; шпагаты на высоте; «приветик» с заводом; наклоны и повороты. Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюков.

#### **7. Упражнения для развития гибкости. (21 часа: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: «солнышко», стойка на предплечьях, стойка на груди. Комплекс усложненных гимнастических упражнений для развития гибкости. Техника исполнения трюков.

*Практика – 15 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений для развития гибкости: стоки на предплечьях с разными фигурами; стоки на груди с разными фигурами; разные виды перекатов, «выкрутов». Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюков.

#### **8. Равновесие. (21 час: теория – 6 часа, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часа.* Комплекс усложненных гимнастических упражнений на удержание равновесия. Техника исполнения трюков.

*Практика – 15 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложненных гимнастических упражнений на удержание равновесия: «приветик» с поворотом на носке; «приветик» с заводом ноги за голову; «затяжка» с поворотом на носке.

#### **9. Различные виды кувырков. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Икарийские игры. Выдающиеся представители жанра (Д. Стародубцев, В. Плинер, Ю. Ахматовский, Братья Курбановы). Закрепление ранее изученных понятий. Комплекс усложненных акробатических упражнений. Техника исполнения трюков.

*Практика – 15 часов.* Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: кувырок в длину; кувырок с разбега; «трактор»; кувырок через плечо вперед; кувырок через плечо назад; прыжки «чехарда»; перепрыгивание через партнера «петушки». Отработка и исполнение трюков.

#### **10. Стойки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Конная акробатика. «Акробаты на лошадях» (семья Запашных и Тепловых, братья Тамарины, А. Калугин, Р. Садоев). Книга Виктора Кошкина о конной акробатике. Комплекс усложненных акробатических упражнений – «стойки». Техника исполнения трюков.

*Практика – 14 часов.* Разучивание, отработка и исполнение акробатических элементов: стойка на руках без опоры; ходьба на руках без опоры; «спичаки» без опоры. Отработка и исполнение трюков.

#### **11. Акробатические прыжки. (21 час: теория – 6 часов, практика – 15 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: маховая и толчковая нога, переворот, «колесо», «курбет», подъем разгибом, «рондат». Комплекс усложненных акробатических упражнений – «прыжки». Техника исполнения трюков.

*Практика – 15 часов.* Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: «рондат, переворот»; «кувырок фляк»; «рондат фляк». Отработка и исполнение трюков.



**12. Акробатические поддержки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Комплекс усложненных акробатических упражнений – «поддержки». Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера.

*Практика – 14 часов.* Отработка и исполнение усложненного комплекса акробатических упражнений: стойка руками на колене; стойка на плечах партнера; стойка на руках партнера. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

**13. Педагогическая диагностика. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**14. Итоговое занятие. (3 часа: практика – 3 часа).**

*Практика – 3 часа.* Итоговый концерт.

**Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**5 год обучения.**

**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. Специальные упражнения для развития мышц всего тела. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: высота опоры, амплитуда, скорость движения. Комплекс специальных усложненных упражнений для развития мышц всего тела.

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса усложненных упражнений общей физической подготовки для развития группы мышц шеи, плечевого и грудного пояса, рук, спины, ног. Упражнения усложнены за счет увеличения количества и темпа исполнения движений, за счет разновидности движений.

**4. Специальные упражнения на координацию движений. (20 часов: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: координация движения, вращения, поворот влево, поворот вправо, равновесие. Двигательная координация, скоростные параметры и ритмичность. Комплекс специальных усложненных упражнений на развитие координации движений.

*Практика – 16 часов.* Исполнение комплекса усложненных упражнений на развитие координации движений. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

**5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: вестибулярный аппарат, вращения, повороты. Комплекс усложненных упражнений для развития вестибулярного аппарата.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырок в группировке подряд на ускорение; принять упор лежа, повороты туловища влево и вправо подряд на ускорение; «колесо» подряд на ускорение; «циркуль» на ускорение. Упражнения усложнены за счет увеличения количества, разнообразия движений и темпа их исполнения.

**6. Упражнения для растяжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: шпагат на высоте, «приветик», затяжка. Комплекс усложнённых гимнастических упражнений для растяжки. Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений на растяжку: маховые и пружинные движения; статические удержания положений; шпагаты, складки, махи; шпагаты на высоте; «приветик» с заводом; наклоны и повороты. Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для растяжки с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюков.

**7. Упражнения для развития гибкости. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: «солнышко», стойка на предплечьях, стойка на груди. Комплекс усложнённых гимнастических упражнений для развития гибкости. Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений для развития гибкости: стоки на предплечьях с разными фигурами; стоки на груди с разными фигурами; разные виды перекатов, «выкрутов». Отработка и исполнение комплекса гимнастических упражнений для развития гибкости с усложнением и большей физической нагрузкой. Отработка и исполнение трюков.

**8. Равновесие. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).**

*Теория – 4 часа.* Комплекс усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия. Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса усложнённых гимнастических упражнений на удержание равновесия: «приветик» с поворотом на носке; «приветик» с заводом ноги за голову; «затяжка» с поворотом на носке.

**9. Различные виды кувырков. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Комплекс усложнённых акробатических упражнений. Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: кувырок в длину; кувырок с разбега; «трактор»; кувырок через плечо вперед; кувырок через плечо назад; прыжки «чехарда»; перепрыгивание через партнера «петушки». Отработка и исполнение трюков.

**10. Стойки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Комплекс усложнённых акробатических упражнений – «стойки». Техника исполнения трюков.

*Практика – 14 часов.* Отработка и исполнение акробатических элементов: стойка на руках без опоры; ходьба на руках без опоры; «спичаки» без опоры. Отработка и исполнение трюков.

**11. Акробатические прыжки. (22 часа: теория – 6 часов, практика – 16 часов).**

*Теория – 6 часов.* Понятия: маховая и толчковая нога, переворот, «колесо», «курбет», подъем разгибом, «рондат». Комплекс усложнённых акробатических упражнений – «прыжки». Техника исполнения трюков.

*Практика – 16 часов.* Отработка и исполнение комплекса акробатических упражнений: «рондат, переворот»; «кувырок фляк»; «рондат фляк». Отработка и исполнение трюков.

**12. Акробатические поддержки. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).**

*Теория – 4 часа.* Комплекс усложнённых акробатических упражнений – «поддержки». Техника исполнения трюковых комбинаций для постановки номера.

*Практика – 14 часов.* Отработка и исполнение усложненного комплекса акробатических упражнений: стойка руками на колене; стойка на плечах партнера; стойка на руках партнера. Отработка и исполнение трюковых комбинаций для постановки номера.

**13. Итоговая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Определение уровня развития обучающихся.

**14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).**

*Практика – 2 часа.* Итоговый концерт.

**Содержание изучаемого материала (сценическая акробатика).**

**Творческая группа (2 раза по 3 часа)**

**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. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Здоровый образ жизни. Дисциплина. Важность соблюдения расписания и режима дня и тренировок. Правильное питание. Опасность вредных привычек.

*Практика – 20 часов.* Упражнения на развитие скоростно-силовых характеристик: освоение акробатического элемента «флик-фляк» - серия из восьми элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета на горку матов с приземлением на спину. Упражнения на развитие выносливости: освоение начальных навыков сальто с места с помощью преподавателя. «Флик-фляк» - серия из шестнадцати элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета с приземлением на спину; каскадный кульбит на высоту через веревку. Упражнения на развитие выносливости: освоение сальто с места с помощью преподавателя, кол-во раз в подход.

**4. Статические упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость. (27 часов: теория – 6 часов, практика – 21 час).**

*Теория – 6 часов.* Растяжка, как способ снятия напряжения с мышц и связок. Виды растяжки. Различия статической и динамической растяжек. Упражнения на гибкость для исключения травм позвоночника. Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Чемпионы».

*Практика – 21 час.* Упражнение для поперечного шпагата. Растяжка мышц ног в парах. Растяжка у станка.

Упражнения на гибкость: скручивания на полу, «лодочка», «корзинка» (с захватом руками лодыжек и без), комплекс упражнений «крокодил» на укрепление и развитие гибкости позвоночника, мостик с пола, мостик с положения стоя. Мостик на локтях.

### **5. Кульбиты и каскады (24 часа: теория – 6 часов, практика – 18 часов).**

*Теория – 6 часов.* Правила поведения на сцене. Как побороть страх перед выступлением. Этика и психология артиста (спортсмена). Образ и эмоциональность в акробатическом танце.

*Практика – 18 часов.* Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие.

Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад. Тренировка кульбита вперед с возвышенности на маты. Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений кульбит назад с курбета, рондат кульбит, каскадный кульбит. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад.

### **6. Темповые упражнения (24 часа: теория – 6 часов, практика – 18 часов).**

*Теория – 6 часов.* Контроль пульса при динамических кардиотренировках. Расчет правильной частоты пульса. Правильное дыхание при выполнении акробатических упражнений.

*Практика – 18 часов.* Изучение и выполнение бокового колеса с вальсета и разбега с опорой на одну ногу; бокового колеса в темпе (3-4 раза); копфшпрунги в темпе, последний на прямые ноги. Лязгач из стойки ноги врозь с опорой рук на ковер на полусогнутые ноги. Изучение и выполнение арабского колеса с места и разбега. Темповые прыжки на сальто в группировки.

Темповые прыжки на сальто в группировке.

### **7. Упражнения с трамплина и мостика (27 часов: теория – 6 часов, практика – 21 час).**

*Теория – 6 часов.* Правила выполнения упражнений с трамплина и мостика.

*Практика – 21 час.* Изучение и выполнение переднего сальто с разбега с мостика с подгруппировкой одних ног с преподавателем; темповые прыжки на сальто с группировкой с преподавателем. Темповые прыжки на сальто с группировкой (самостоятельно). Сальто вперед с разбега толчком ногами с мостика. Сальто в сторону с трамплина.

#### **8. Парно-групповая акробатика (24 часа: теория – 4 часа, практика – 20 часов).**

*Теория – 4 часа.* Критерии оценки судейства в акробатике. Обязательные упражнения для разных возрастов спортсменов-акробатов. Разряды. Уровни соревнований.

*Практика – 20 часа.* Связки элементов в группах. Динамические элементы парно-групповой акробатики. Полёт с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полёту или останавливают его. Вращательные и бросковые элементы с приземлением на партнеров или на пол. Отработка синхронности индивидуальных упражнений в группе.

#### **9. Постановочная работа (27 часов: теория – 4 часа, практика – 23 часа).**

*Теория – 4 часа.* Сценическое поведение. Внутренняя организация и дисциплина. Выбор темы и музыки для постановки номера. Видение образа и темы номера. Идеи для костюмов.

*Практика – 23 часа.* Соединение отдельных упражнений в комбинации. Соединение комбинаций и танцевальных движений. Работа над образом.

#### **10. Репетиционная работа (27 часов: теория – 4 часа, практика – 23 часа).**

*Теория – 4 часа.* Способы справиться с волнением перед выступлением. Моральный настрой. Этика артиста, правила поведения за кулисами.

*Практика – 23 часа.* Отработка постановочных номеров. Работа над четкостью и синхронностью исполнения. Работа над выразительностью в кульминационных моментах танца. Прогон в костюмах.

#### **11. Итоговая 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.* Выполнение изучаемых упражнений с обязательным охватом всех элементов. Итоговый концерт.

### **5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

Программа «Театр танца «Сорванцы» ориентирована на деятельностное освоение хореографического искусства, что позволяет повысить мотивацию обучения, в наибольшей степени реализовать хореографические и творческие способности обучающихся.

В основу программы положены следующие **принципы**: учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности; ориентации на потребности общества и личности обучающегося; сотрудничества и единства требований; интеграции; комплексного подхода; гуманизации; внешней и внутренней дифференциации; коммуникативной активности.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы используются традиционные и современные образовательные технологии, ориентированные на тесное сотрудничество с воспитанниками, создание ситуации успеха, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей, что способствует творческому самовыражению обучающихся.

Организация занятий основывается на следующих образовательных технологиях: **технологии объяснительно-иллюстративного обучения**, в основе которых информирование, просвещение воспитанников и организация их репродуктивных действий с целью выработки у них общеучебных умений и навыков; **личностно-ориентированные технологии обучения**, создающие условия для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся, учета индивидуальных особенностей; **технологии развивающего обучения**, в центре которых – продуктивный способ обучения, способствующий включению внутренних механизмов личностного развития обучающихся, их интеллектуальных способностей; **технологии эмоционально-образного обучения**, создающие условия для развития образного мышления с помощью музыкально-хореографической лексики на основе традиций классической, народной школы и школы современного эстрадного танца; **здоровьесберегающие технологии**, способствующие созданию у воспитанников мотивационной основы здорового образа жизни и выработки поведения, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья.

В образовательном процессе используется интенсивная методика хореографического развития **«Детский игровой стрейчинг»**. Эффективная система создания этюдов, «мини танцев», направленная на формирование определённого навыка и эмоциональной выразительности; является способом «прорыва» по формированию хореографических навыков именно на начальном этапе обучения, когда у маленького танцора необходимо развить гибкость, пластичность, растяжку и научить всё это делать с максимальной выразительностью.

Детский игровой стрейчинг – узконаправленная технологическая, подготовительная работа для решения координационных и тренажных задач, закладывающая основы развития хореографических навыков. Они основаны на **самонаблюдении** (слушай своё тело), **самоанализе** (мышечно-телесные ощущения) и **самоимитации** (повтори всю ситуацию сначала). Технологические, эстетические и исполнительские задачи решаются комплексно, что способствует повышению возможности в использовании разнообразных средств хореографической выразительности. Упражнения по этой системе способствуют активному развитию практически любого ребёнка, с различными природными данными. Методика подвижных игр, заложенная в основу детского игрового стрейчинга, необходимая

для детей дошкольного и младшего школьного возраста, нуждающихся в частой смене вида деятельности, позволяет удерживать их внимание, благодаря тому, что этюды сменяют друг друга: 2-3 этюда в экзерсисе направлены на достижения одной задачи, медленный темп сменяется быстрым. Дети легко воспринимают конкретный материал, так как в этюдах оживают различные вещи – это похоже на сказку. Игра позволяет детям эмоционально открываться зрителю, чего не всегда удается достичь даже при хорошей хореографической технике. Цель детского игрового стрейчинга - постановка корпуса, формирование эмоциональной выразительности, способности усваивать музыкальный материал, умения передать всё вложенное в музыку настроение, развитие определённых групп мышц, развития растяжки, пластичности рук, развитие чувства ритма, выносливости и физической силы.

**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, указания, поэтического слова, беседы, вопросов, замечаний, диалога-обсуждения);
- *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* (импровизационная игра);
- *анализа и синтеза танцевального и музыкального произведения;*
- *интегрирования разных подходов.*

Выступлению с хореографическим номером предшествует большая подготовительная работа по разучиванию и отработке техники исполнения движений. Занятия по хореографии предполагают насыщенную физическую нагрузку. На каждом занятии отрабатываются те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Занятия акробатикой усиливают натренированность, развивают вестибулярный аппарат, равновесие, баланс. Воспитанники, при выполнении парных акробатических упражнений, учатся доверять, страховать и поддерживать друг друга. Регулярные занятия танцами и акробатикой способствуют укреплению мышечного корсета, стимуляции работы сердца, нервной системы, укреплению психику.

Большая роль отводится коллективной деятельности (умение успешно исполнять свою партию одновременно с другими исполнителями). Это организует и дисциплинирует воспитанников, развивает дружбу, взаимовыручку, способствует повышению интереса к занятиям.

В процессе подготовки номера часто задействуется разновозрастной состав детей, который объединяется на одном занятии. Младшие имеют прекрасную возможность наблюдать за достижениями старших и на их примере видеть перспективные возможности своего творческого роста. У ребенка появляется желание скорее выйти на сцену. Это является определенным стимулом для совершенствования техники исполнения.

В детском возрасте основным стимулирующим фактором является интерес, поэтому большое внимание уделяется организации досуговой деятельности учащихся: проводятся творческие встречи, концерты, праздники, игры, посещение представлений вместе с родителями.

### ***Этапы организации образовательного процесса.***

***На первом этапе*** педагог имеет дело с формальным объединением детей. Он должен взять на себя организационную функцию, предъявить требования, задать правила и нормы взаимоотношений, и самое главное – заинтересовать детей в совместной деятельности.

Первые занятия следует начинать с музыкально-ритмического воспитания, цель которого - развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений. Музыкально-ритмическое воспитание предопределяет важную роль музыки в процессе проведения занятий, на которых обучающиеся усваивают элементарные знания основ музыкальной грамоты, знакомятся со строением музыкального произведения, усваивают смысл и значение таких понятий как музыкальный размер, такт, затакт, осознают роль музыкального вступления. Выполняя композиционные построения, обучающиеся приобретают навыки ориентировки в пространстве, соблюдения определённых интервалов. Параллельно с музыкально-ритмическим воспитанием необходимо приступить к разучиванию элементарных упражнений по материалу программы. Работа над постановкой корпуса, изучение позиций рук, ног, развитие элементарных навыков координации движений составляют содержание начального этапа обучения и являются первоосновой для хореографической подготовки обучающихся. На занятиях используется французская терминология, принятая во всём мире для классического танца и является интернациональной.

***На втором этапе*** обучения закрепляются и расширяются знания, умения, навыки первого года обучения. Овладение основами техники классического танца достигается путём детальной отработки каждого упражнения и приёмов его исполнения при упорном, систематическом труде, что требует проявления силы воли со стороны обучающихся. Приобретается навык выворотного положения ног, навык общения в паре. Начав заниматься акробатикой, дети укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают чувство равновесия. Также развивается сила и ловкость. Для большинства детей коллектив становится привлекательным сообществом, совместно вырабатываются нормы жизни, рождается общественное мнение.

***На третьем этапе*** обучения закрепляются и расширяются знания, умения и навыки первого и второго годов обучения. Пройденный материал, специальные упражнения закрепляются с увеличением силовой нагрузки. Необходимым становится применение



полупальцев в экзерсисе у станка. Большое внимание уделяется развитию устойчивости. Составляются более сложные учебные примеры на координацию движений, которые повышают культуру выразительного исполнения танцев. В направлении акробатики дети начинают работать в паре, тренируют несложные поддержки, что развивает чувство доверия к партнеру. Педагог способствует формированию управленческих навыков, позволяющих распределить обязанности в совместной деятельности, наладить общение. Актив берёт на себя организаторские функции.

**На четвёртом этапе** достигается гармоничное сочетание подчинения и руководства, все члены коллектива проявляют взаимную требовательность, заинтересованность в совместной деятельности, переживают за успехи и неудачи в творчестве. Повторяются упражнения предыдущего этапа с максимальным применением полупальцев. Изучаются полуповороты и повороты у станка и на середине зала. Начинается изучение пируэта. Эмоциональному исполнению изученных танцев уделяется большое внимание. Акробатическое направление всё более усложняется, отрабатываются прыжки, кувырки, продолжается работа в парных упражнениях.

**На пятом этапе** обучающиеся получают очевидную возможность чувствовать себя защищённым в коллективе. Богатый репертуар, большое количество коллективных и сольных выступлений создают условия для самовыражения личности. Коллектив успешно осуществляет концертную деятельность, участвует в фестивалях и конкурсах. Обучающиеся, их родители и педагог становятся субъектами процесса сотворчества. Проводится дальнейшая работа с обучающимися над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью. Уделяется большое внимание сочинению танцевальных композиций на специально подобранном музыкальном материале. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к обучающимся при освоении технически сложных движений. Максимально используются вращения. Достигается хорошая пластика. Идёт ориентирование на успех, совершенствование исполнительского и актёрского мастерства. Обучающиеся умеют уверенно держать равновесие, вестибулярный аппарат развит, уверенно выполняют кувырки и прыжки. В парных упражнениях и поддержках отмечается абсолютное доверие к партнёру.

Выпускники могут продолжить обучение в учебных заведениях среднего профессионального и высшего образования хореографической и спортивной направленности.

#### **Средства, необходимые для реализации программы:**

##### *Информационно-методическое обеспечение:*

- специальная педагогическая литература, пособия по хореографии и театру,
- дидактические и методические материалы,
- аудио- и видеоматериалы по хореографическому и театральному 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;
- костюмный парк, обувь для сцены и для занятий, бутафория, реквизит;
- оборудование раздевалок;
- сценическая площадка для репетиций;
- оборудованный хореографический зал.

***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.

**Таблица 1. Методика определения результативности освоения программы обучающимися (Модуль «Хореография»).**

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). Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического танца.	Знает позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического танца.	Выполняет правильно позиции ног (I, II, III, V), позиции рук (подготовительная, I, II, III). Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Выполняет правильно элементы классического танца: demiplié (по I-позиции), battement tendu (по I позиции), releve (по I и VI позициям).
Эмоциональность	Отсутствие эмоциональной реакции на	Существует эмоциональная реакция на характер и	Свободная и естественная эмоциональная

	характер и темп музыки, на предложенный образ.	темп музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере. Умение комбинировать движения, интерпретировать танцевальный образ по-своему. Готовность к импровизации.
Развитие творческих способностей, импровизации.	Ребенок не очень активен, слабо проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.	Ребенок активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений и комбинации.	Ребенок очень активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений, комбинаций и мизансцен номера. Самостоятелен в репетиционном процессе.

**Таблица 2. Методика определения результативности освоения программы обучающимися (Модуль «Народный танец»).**

Показатели	Оценочные критерии		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела;	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.

	высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося.	категории и роста обучающегося.	
Координация движений	Нескоординированные движения частей тела.	Не всегда скоординированные движения частей тела.	Скоординированные движения частей тела под музыкальное сопровождение.
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 и позиции рук. Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов народных танцев.	Знает позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы народных танцев.	Выполняет правильно позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы народных танцев.
Эмоциональность	Не соответствие эмоций характеру и темпу музыки,	Есть соответствие эмоций характеру и темпу музыки, однако присутствуют	Полное соответствие эмоций характеру и

	предложенному образу.	напряжение и скованность.	темпу музыки, предложенному образу.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере.
Развитие творческих способностей, импровизации.	Учащийся редко проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.	Учащийся часто проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений и комбинации.	Учащийся всегда проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений, комбинаций и мизансцен номера.

**Таблица 3. Методика определения результативности освоения программы обучающимися (Модуль «Сценическая акробатика»).**

Показатели	Оценочные критерии		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация движений	Подброс мячей выполнен обеими руками не одновременно, с потерей обоих мячей.	Подброс мячей выполнен обеими руками одновременно, с потерей одного мяча.	Подброс мячей выполнен обеими руками одновременно, без потерь обоих мячей.
Развитие вестибулярного аппарата	Устойчивость на одной ноге менее 5 секунд.	Устойчивость на одной ноге менее 15 секунд.	Устойчивость на одной ноге более 15 секунд.
Развитие растяжки	Отсутствие касания пола переднего и заднего бедра при выполнении шпагатов.	Кратковременное касание пола переднего и заднего бедра при выполнении шпагатов, без фиксации положения.	Полное касание пола переднего и заднего бедра при выполнении шпагатов. Руки подняты в стороны.

Развитие гибкости	Выполнение упражнения «мост» из положения лежа на полу. Выполнение упражнения «складка сидя на полу» с согнутыми ногами в коленном суставе и неполным касание тела ног.	Выполнение упражнения «мост» из положения стоя, с опусканием на пол. Выполнение упражнения «складка сидя на полу» с согнутыми ногами в коленном суставе.	Выполнение упражнения «мост» из положения стоя, с подъемом корпуса в исходное положение. Выполнение упражнения «складка сидя на полу» с прямыми ногами и полным касанием тела ног.
Акробатические умения	Выполнение кувырка вперед и назад со значимыми ошибками в технике исполнения. Выполнение стойки на голове с отклонениями в положении корпуса, менее 3 секунд.	Выполнение кувырка вперед и назад с незначительными ошибками в технике исполнения. Выполнение стойки на голове с отклонениями в положении корпуса, более 3 секунд.	Выполнение кувырка вперед и назад без технических ошибок. Выполнение стойки на голове без отклонений в положении корпуса, более 3 секунд.

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.

## 6. Список литературы.

## 6.1 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](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).

## 6.2 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. Базарова Н. П., Мей В.П., Азбука классического танца. 4-е изд., испр.- СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис-Пресс, 2001.
5. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
6. Бекина С.И. Музыка и движение, М., 1984 г.
7. Березовая карусель: русские народные детские игры и хороводы. – М.: Детская литература, 1990.
8. Бирюков Ю.Е. Казачьи песни. – М.: Современная музыка, 2004.
9. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
10. Богданов Г. Ф. Основы хореографической драматургии. – Москва 2006.
11. Богданов Г. Ф. Самобытность русского танца. - Москва 2001.
12. Богданов Г. Ф. Работа над танцевальной речью. – Москва 2004.
13. Богомолова А.В. Программа экспериментального курса «Основы танцевальной культуры» - «Новая школа» Москва - 1993 г;
14. Боттомер Пол Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа - Пресс», 2000.
15. Бухвостова Л.В., Заикин Н. И., Шекотихина С.А. Балетмейстер и коллектив. - Орел, 2014.
16. Ваганова А.Я. Основы классического танца, С-Петербург 2000 г.
17. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб., Москва, Краснодар 2007.
18. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер.- СПб.: Издательство «Лань», 2007. – 192 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
19. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С. Петербург 2000 г.
20. Васильева Т.К. Секрет танца, С. Петербург 1997 г.
21. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 1980.
22. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М., 2002.
23. Горюнова Л.В. Принципы педагогики искусства. М.: 1991.
24. Громов Ю.И. Музыка для детских танцев, С. Петербург 2000 г.
25. Громов Ю.И. От школы на Руси к школе на Фучика, СПб ГУП, 2001 г.
26. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера .СПб ГУП, 1997 г.
27. Громова Е.Н. Детские танцы из классических балетов, С.-Петербург, 2001 г.
28. Далькроз Ж. Музыкально-ритмическое воспитание. - М.: Академия, 1999.
29. Диниц Е.В. Азбука танцев, Донецк, 2004 г.

30. Донченко Р.П. Историко - бытовой танец, С. Петербург 2002 г.
31. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребёнка» - Ростов /н/ Д: Феникс, 2003 г. 223 с.
32. Есаулов И.Г. Учебник по педагогике хореографии. 1998 г.
33. Захаров Р. Сочинение танца. – М., изд-во «Искусство», 1983.
34. Зацарный Ю. 50 русских народных песен. – М.: Сов.композитор, 1994.
35. Калугина Н.В., Попов В.С. Русские народные песни для детского хора без сопровождения. – М.: Музыка, 2001.
36. Климов А.А. Основы русского народного танца. - М.: МГИК, 1994.
37. Кольцов Н. Русские песни из репертуара Л.Руслановой. – М.: Музыка, 1993.
38. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
39. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1980 г.
40. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.-176с
41. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца. С. Петербург, 1999 г.
42. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
43. Муськина Е. Хрестоматия музыкального сопровождения уроков народно-сценического танца, С. Петербург 2000 г.
44. Палеев Г.И. От урока традиционного к уроку здоровью сохраняющему. – Ростов-на-Дону, изд-во РО ИПК и ПРО, 2003.
45. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.
46. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. - Санкт-Петербург: Речь, 2007.
47. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программы по классическому танцу. – М., 1984.
48. Раевская Н.Н. Музыкально-двигательные упражнения. - М., изд-во «Просвещение», 1991.
49. Сорокина П.М. Песенные узоры. Русские народные песни и игры. – М.: Музыка, 2003.
50. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., изд-во «Новая школа», 1994.
51. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно сценического танца. С.-Петербург, 1996 г.
52. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца, С. Петербург 1996 г.
53. Ткаченко Т. Народно-сценический танец. – М., изд-во «Искусство», 1967.
54. Фадеева СЛ. Теория и методика преподавания классического и историко- бытового танцев, С.-Петербург, 2000 г.
55. Фадеева СЛ. Теория и методика преподавания классического и историко- бытового танцев, С. Петербург 2000 г.
56. Ярмолович М. Классический танец, Л, 1986 г.

### 6.3 Список литературы для учащихся.

1. Бардина С.Ю. Балет, уроки, Москва, 2003 г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург, 1996.
3. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
4. Боттомер Пол. Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа - Пресс», 2000.
5. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
7. Васильева – Рождественская М. В. Историко–бытовой танец. – М., 1968.
8. Васильева Т.К. Секрет танца. - С-Пб., 1997.
9. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
10. Детское литературное и художественное творчество «Наш край Донской – крупиночка России» Сб. Ростов-на-Дону, 2000.
11. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. – М., 1989.
12. Кленов А. Там, где музыка живет. – Изд-во «Педагогика - Пресс», 1994.
13. Маринелла Гваттерини. Азбука балета. - М., 2001.
14. Нейл Моррис Музыка и танец. – М., изд-во «Астрель», 2002.
15. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.
16. Руднёва С., Фиш Э. Музыкальное движение. – С – Пб: Гуманитарная академия, 2000.
17. Секрет танца / Сост. Т. К. Васильева. – С – Пб: Диамант, Золотой век, 1997.
18. Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.

#### **6.4 Список литературы для родителей.**

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер. с англ. — М.: Академический проект, 2015.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2008.
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. Лободина С. Как развить способности ребенка. — СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
8. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. / Авторы-составители: Москалюк О.В., Погонцева Л.В. – Издательство: Учитель, 2011. – 123 с.
9. Популярная психология для родителей: 2-е изд., исправл. /Под ред. А.С. Спиваковской. — СПб.: Союз, 1997.
10. Рахматшаева В. Грамматика общения. — М.: Семья и школа, 1995.
11. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — М., 2008.
12. Степанов, С.С. Азбука детской психологии. – М.: Сфера, 2004. – 128 с.
13. Сурженко, Л. Как вырастить личность. Воспитание без крика и истерик. – Издательство: Питер, 2011.