Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - центр дополнительного образования детей "Развитие"

Утверждаю:
Директор
_____ Е.А. Чередникова
«01» августа 2024 г.

Согласовано:
Председатель
методического совета
_____ /Т.Н. Лизункова/
«01» августа 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «01» августа 2024 г.
Руководитель кафедры
_____/Г.В. Лопатина/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «LUNA»

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 7 лет

ЭП
C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Алексеевка, CN=Директор Чередникова Елена Александровна, E=alks_school@samara.edu.ru
00a96ca4c667c930ab
2025.04.13 20:32:52+04'00'

Разработчик:
Орлова-Спирина Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

с. Алексеевка, 2024

Оглавление:

1. Пояснительная записка..... 3
2. Учебно-тематический план..... 16
3. Содержание программы..... 18
4. Методическое обеспечение..... 27
5. Вывод..... 33
6. Список литературы..... 34
7. Календарно-тематический план..... 35
8. Приложение:
 8.1. Комплекс упражнений разминки на занятиях хореографии..... 52
 8.2. Билеты по проверке знаний классического экзерсиса..... 54

1. Пояснительная записка.

Волшебный мир танца! Кто из нас не восхищался этим вечно молодым искусством!

Прошло много лет, исторических эпох, прежде чем из примитивных пластических движений человека возникло танцевальное искусство. Постоянно рождались хореографические формы, передающие в живых картинках пластическую красоту движений, создавались и ломались традиции.

В эпоху технического прогресса все чаще идет разговор о сохранении классического наследия – отечественных и мировых культурных ценностей, об умении понимать и ценить их красоту и совершенство. Классическое наследие нужно «не только потому, — писал А. В. Луначарский, — что оно само по себе ценно» эстетично, совершенно. Оно нам нужно потому, что от этого светоча зажигаются новые свечи...».

Только наши дети могут сохранить и передать потомкам накопленный опыт нашим поколениям.

Школа – это одна из начальных ступенек в развитии личности человека. И основная цель общеобразовательного учреждения – воспитание всесторонне развитой личности.

Богатый внутренний мир, наполненность чувств, творческая фантазия, воображение, одухотворенность – вот составные рождения хореографического образа. Хореография требует высокой дисциплины и самодисциплины, эта деятельность осуществляется в коллективе. Кроме того, хореография – это физический труд, который воспитывает в детях общение со сверстниками, педагогом, окружающим миром.

А разве может быть труд – основа основ жизни – без точных, развитых движений? Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие. **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, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

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. С точки зрения медицины, танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Хореография открывает перед учащимися мир танца, развивая художественный вкус, умение выражать свои чувства через движения. По мнению психологов, ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движении. Ж.Ж.Руссо писал, что «для детей движение - это средство познания окружающего мира». Академик М.Н. Амосов назвал движение - ***«первичным стимулом для ума ребенка».*** Гигиенисты и врачи считают, что движение – это предупреждение

разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами.
Поэтому, мы рассматриваем хореографию как эффективнейшее лечебное средство, органическую часть системы дополнительного образования, воспитания и развития личности ребенка.

Направленность программы – художественная.

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Актуальность программы.

Хореография, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного и духовного развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребёнка, формирует его художественное «Я» как составную часть орудия общества. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.
Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить своё отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в разных формах. В младшей возрастной группе уделяется внимание музыкальным импровизациям на различные темы. В музыкальных импровизациях,

создавая тот или иной образ, дети, слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учётом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Педагогическая целесообразность: формы, приёмы, средства и методы реализации программы подбираются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах деятельности.

При реализации образовательной программы педагог:

- продумывает содержание и организацию обучающего процесса, условия эмоционального благополучия и развития детей;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования коллективного общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность придти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, тёплое отношение, интерес к каждому ребёнку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе», «Посмотри, как я это делаю»;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребёнка и взаимоотношения детей.

Методы:

- **наглядный:** наглядно-зрительные приёмы (показ движений), наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни), тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь педагога);
- **словесный:** объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный, сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция;
- **практический:** повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Цели и задачи программы.

<u>Цель:</u>

1. развитие интереса к хореографическому искусству, развитие художественного вкуса,потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер;
2. овладение обучающимися основами техники классического танца, народного танца;
3. совершенствование специальных знаний, умений и навыков с увеличением силовой нагрузки;
4. совершенствование специальных знаний, умений и навыков хореографической техники и исполнительского мастерства.

<u>Задачи:</u>

обучающие:
1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
3. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

развивающие:
1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

воспитательные:
1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

Основными в освоении программы хореографии являются

принципы для младшей возрастной группы:

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,
- вместе с педагогом.

для старшей возрастной группы:

- осмысли и выполни,
- от логики к ощущению,
- от ощущения к эмоции.

Основные цели для младшей возрастной группы:

- научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движения под музыку,
- научить правильно и красиво двигаться,
- укрепить мышечный корсет и исправить недостатки осанки,
- воспитать в детях чувство коллективизма, сопереживания, общения с друзьями,
- «окунуть» детей в мир хореографии, познакомить с выдающимися мастерами, национальными танцами, тем самым приобщая их к танцевальной культуре.

Благодаря занятиям хореографии с младшего возраста ребенок получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакции, остроты внимания, общей подвижности). В результате регулярных занятий с использованием упражнений разминки, создается мышечный

корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Основные задачи для младшей возрастной группы:

- коррекция осанки,
- укрепление различных групп мышц,
- развитие художественного воображения,
- развитие ассоциативной памяти,
- развитие творческих способностей.

Значение хореографии на ранних ступенях формирования человека очень велико. Ребёнок приобщается к миру танца, знакомиться с различными направлениями, историей и «географией» танца, через танец учиться выражать различные состояния, мысли, чувства, учиться взаимоотношению с окружающим миром.

Программа для младшей возрастной группы даётся по следующим темам:

1. Азбука танцевального движения
2. Постановка корпуса
3. Элементы классического танца
4. Элементы народного, историко-бытового танца
5. Танцевальная импровизация

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии может идти работа над постановкой корпуса и изучаться элементы классического, народного танца, исполняться задания на импровизацию, проводиться беседы о балетмейстерах и балетных постановках.

Педагог должен строить работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания.

Тема «Азбука танцевального движения» строиться на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. Включены движения на развитие координации, движения по линии танца:

- на носках
- перекаты стоп
- перескок, высоко поднимая колени
- подскоки с поворотом
- выпады
- хороводный шаг лицом и спиной
- бег с подскоками
- галоп лицом и спиной, в центр круга и обратно и т.д.

Тема «Постановка корпуса» основывается на общеукрепляющих упражнениях разминки. Работа по созданию мышечного корсета, гибкости корпуса, исправлению недостатков осанки, ведется в основном на занятиях в этом разделе.

Тема «Элементы классического танца» включает в себя знакомство с основами классического танца. Движения сначала изучаются лицом к станку, затем держась за палку одной рукой. Элементы классического станка выполняются и на середине зала.

- Поклон
- позиции ног (I, II, III, IV, V, VI)
- позиции рук (подготовительная, I, II, III)

- Preparation
- Demi-plie, Grand-plie по I, II, V позициям
- Battement tendu по I, V позиции, с demi-plie, «крестом»
- Double battement tendu по I, V позиции
- Battement tendu pour le pied «крестом»
- Battement tendu soutenu по I, V позиции
- Battement tendu jete по I, V позиции, «крестом»
- Battement tendu jete с demi-plie по I, V позиции, «крестом»
- Battement tendu jete pique по I, V позиции, «крестом»
- En dehors at en dedans – понятие направлений
- Passe par terre по I позиции
- Demi rond de jambe par terre en dehors at en dedans по I позиции
- Rond de jambe par terre en dehors at en dedans по I, V позиции
- Rond de jambe par terre en dehors at en dedans на demi-plie вперёд и назад
- Положение ноги sur le cou de pied спереди и сзади
- Battement fondu по V позиции, «крестом»
- Battement frappe «крестом» положение sur le cou de pied «обхватное»
- Battement releve lent на 45 ^{0} и 90 ^{0} по I, V позиции в сторону, «крестом»
- Releve по I, II, V, VI позиции, с demi-plie
- Перегибы корпуса по I, II, V, VI позиции назад и в сторону
- Pas balance по V позиции
- Battement retire по V позиции
- Положение корпуса epaulement cruise, effasse по VI, V позиции
- Grand battement jete по I, V позиции, в сторону, «крестом», затем epaulement
- Port de bras I и II форма.
- Saute по I, II, V, VI позиции, в повороте
- Schangement de pied по V позиции, в повороте
- Pas echappe из I позиции во II позицию, из V позиции во II позицию, в повороте
- Pas assemble по V позиции
- Sissone ferme по V позиции
- Grand pas jete
- Flic-flac по V позиции
- Pas de bourree по V позиции
- Полуповороты по V позиции с demi-plie
- Pirouette sur le cou de pied en dehors at en dedans по V позиции
- Pas couru по VI позиции лицом и спиной
- Полушпагат, продольный шпагат, поперечный шпагат

Тема «Элементы народного, историко-бытового танца» - включает положения рук народного танца, элементы движений народного танца на середине зала, повороты на середине с «точкой», по диагонали, дробные выстукивания, «ключи», «моталочку», «ковырялочку», «маятник», «припадание», «бегунок», «флик-фляк», подскоки на месте, с продвижениями, тройной притоп, хороводный шаг, шаг вальса по прямой, в повороте и т.д.

Тема «Танцевальная импровизация» включает упражнения, этюды на заданную и сводную темы. В заданиях на импровизацию включены темы, близкие детскому воображению: сюжеты и настроение, связанные с природой, сказочными героями любимых книг, мультфильмов. В этот раздел включены музыкально-двигательные игры. Особенностью младшего школьного возраста является то, что дети мыслят образами. Они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычку на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Тем самым музыкально-двигательные игры помогают развитию образного мышления и мысленными оперированиями образами; также дают предпосылку к развитию у детей логического мышления, готовят их для перехода к следующему этапу развития. Музыкально-двигательные игры вызывают у детей эмоциональный подъем и становятся не редко эмоциональным событием на занятии. Освоение танцевальных элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее. Дети младшего возраста быстрее усваивают движения. Повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащимся считывать движения, а к четвертому году обучения развить способность самостоятельно выполнять движения, в соответствии с музыкой. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

По окончании курса младшей возрастной группы, учащиеся должны через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию движений, разработать мышцы стоп, научиться ориентироваться в зале, выполнять команды педагога.

Перед обучающимися старшей возрастной группы ставиться задача – углубить и развить навыки, умения, которые были получены в младшей возрастной группе.

Из основных элементов составляются более сложные вариации, осваиваются приемы современного эстрадного, русского народного танца. Занятия хореографией в коллективе помогает, во-первых – сплотить учащихся, а во-вторых – раскрыть детям красоту и образность национальных танцев, связанных с укладом жизни, самобытностью народов. Также в процессе занятий и в ходе работы над постановками обучающимися даются теоретические сведения по музыкальной грамоте.

На занятиях должен создаваться положительный психологический микроклимат, побуждая обучающихся к творчеству. Дети старшей возрастной группы способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «в танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно выполнять движения. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, обучающиеся встают на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

В программе усиливается познавательная деятельность за счет проведения бесед и просмотр документального кино о хореографическом искусстве. Беседы могут быть о балетах П.И.Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик; С.Прокофьева «Золушка»; балетмейстерах и танцорах – М.Петипа, С.Дягилев и его

«Русские сезоны», ансамбль танца И.Моисеева, Н.Надеждина и ансамбль «Берёзка», М.Тальони, Т.Карсавина, М.Кшесинская, А.Я.Ваганова, Г.Уланова, М.Плисецкая, Е.Максимова, В.Васильев, М.Лиепа, М.Барышников, И.Лиепа, А.Лиепа, С.Захарова, А.Духова и танцевальный коллектив «TODES», а так же на темы по желанию обучающихся. Беседы должны раскрыть обучающимися красоту и образность национальных танцев.

Музыка является неотъемлемой частью танца. Музыкальный репертуар должен быть подобран с возрастными особенностями учащихся. Для детей младшей возрастной группы можно использовать классическую музыку. Для учащихся старшей возрастной группы музыка усложняется для восприятия. Дополняется музыка зарубежных и отечественных композиторов. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки соответствовало характеру музыки. Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки. Для народных танцев используют народную музыку, обработки народных мелодий. Правильный подбор музыкального материала знакомит детей с классиками музыкального искусства, развивает у обучающихся музыкальный вкус, положительно влияет на детей, помогает развивать их способности раскрыть содержание танца. Для индивидуального развития каждого ребенка имеет огромное значение фиксация динамики его достижений, для дальнейшего самосовершенствования (самореализации).

Важнейшие задачи хореографии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения:

- Организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворительную естественную потребность в движениях. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.
- Художественно-эстетическое и культурное развитие обучающихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной, классической музыки, развивают и внутренне обогащают обучающихся, прививают умение через движение выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.
- Привить ребенку необходимые двигательные навыки и умения. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.
- Научить ребенка самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.
- Привить учащимся культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими, т.е. свою индивидуальность сочетать с мнением коллектива.

Также самым важным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие.

Межпредметные связи.

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются межпредметные связи, которые влияют на успешное происхождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые обучающиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике. Каждый танец или движение имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного движения историко-бытового танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце и, наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, по диагонали), «доли счета» (2/4,3/4, 4/4).

Непосредственная связь хореографии с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Обучающиеся должны усвоить понятия: ритм, счет, размер и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом должны уметь различать вступление и основную тему произведения, вступать в танец сначала музыкальной фразы.

И, наконец, тесная взаимосвязь прослеживается между хореографией и физкультурой: и по построению урока, и по его насыщенности. Начиная с разминки, в начале занятия, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки, к концу, каждое занятие имеет конкретную цель. Регулярные занятия хореографией создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику, а это значит, что мы получаем ***здорового человека.***

Форма одежды на занятиях хореографии

Форма дисциплинирует и организовывает обучающихся. Поэтому требования к форме предъявляются с первого занятия. Она должна быть аккуратной, удобной для занятий, хорошо сидеть на ребенке. Обувь должна хорошо сгибаться в подъеме.

Форма для обучающихся младшей возрастной группы

Мальчики: 1. Спортивные штаны.
2. Футболка.
3. Балетки, танцевальные туфли.

Девочки: 1. Гимнастический купальник, футболка.
2. Лосины, леггинсы, велосипедки.
3. Балетки, танцевальные туфли.

Форма для обучающихся старшей возрастной группы

Мальчики: 1. Спортивные штаны.
2. Футболка.
3. Балетки, танцевальные туфли.

Девочки: 1. Гимнастический купальник, футболка.
2. Лосины, велосипедки.
3. Балетки, танцевальные туфли.

Поклон.

Каждый урок в любой возрастной группе начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, привета, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Так предельно выразительным является старинный русский поклон. Выразительность поклона давно подмечена одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце, он необходим и в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

Разминка.

Каждый урок начинается с разминки. Она проводится в стиле аэробики. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения, увеличивая степень подвижности суставов. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч. Корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста обучающихся.

Сроки реализации программы, режим занятий.

Первый год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	**216 часов в год**
Второй год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	**216 часов в год**
Третий год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	**216 часов в год**
Четвёртый год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	**216 часов в год**
Пятый год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	**216 часов в год**
Шестой год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	**216 часов в год**
Седьмой год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	**216 часов в год**
Восьмой год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	**216 часов в год**

Формы организации деятельности - групповая (индивидуально-коллективная).

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Данная программа предназначена для преподавания курса хореографии для двух возрастных групп обучающихся. Первая – это ***младшая возрастная группа***. Программа для этой группы рассчитана на 4 года обучения, по 6 часов в неделю, вторая – это ***старшая возрастная группа.*** Занятия в старшей группе также рассчитаны на 4 года обучения, по 6 часов в неделю. Срок реализации всей программы – 8 лет. Дети начинают заниматься хореографией с 7 лет и из младшей возрастной группы переходят в старшую возрастную группу.

Группа делится на подгруппы, в зависимости от возраста детей – 12 человек. Педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

- К занятиям хореографией допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и правилам поведения до занятий, во время занятий и после.
- Занятия необходимо проводить в специально оборудованном хореографическими станками классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов.
- Работа на середине класса проводится на расстоянии 2,5 метра от стены с зеркалами.
- Занятия проводятся совместно с концертмейстером или под фонограммы.

Занятия хореографического коллектива могут проводиться в разных формах: игровой (для младшей возрастной группы); в форме беседы, посещения концертов детских и профессиональных коллективов; открытого урока; выступления на сцене, перед другими художественными коллективами и воспитанниками детских садов и пр.

Для организации занятий хореографического коллектива необходимо:

- просторное, светлое, чистое помещение,
- хореографический станок,
- магнитофон или музыкальный центр,
- записи используемых композиций,
- реквизит для подготовки выступлений.

Организационные формы проведения занятий

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

Ожидаемые результаты:

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами хореографии.

К числу планируемых результатов освоения данной программы отнесены:

1. **Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

2. **Метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий; познание многообразия танца: классического, народного, эстрадного, современного и т.д.

3. **Предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

1. Начальная профессиональная компетентность.

будут знать:

- выразительные средства музыки и танца;
- названия балетов, авторов, композиторов;
- методику исполнения движений классического танца;
- правила исполнения прыжков;
- разбираться в стилях и направлениях танцев, костюмах.

будут уметь:

- правильно исполнить экзерсис;
- технично исполнять движения, прыжки, вращения;
- сочинять танцевальные комбинации;
- при повторе движений указывать на ошибки;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

приобретают навыки:

- исполнительского мастерства;
- хорошей пластики;
- техничного исполнения;
- общения в паре;
- актёрской выразительности.

2. Общекультурная компетентность:

- инициативность в познавательной деятельности;
- соответствие требованиям стандартов дополнительного образования и

социальному запросу на соответствующий вид деятельности;
- основы культуры, адекватные возрастной категории;
- владение общественными умениями, навыками.

3. Ценностно-ориентационная компетентность:
- восприятие ценности семьи и своей жизни;
- понимание ценности дружбы со сверстниками;
- авторитет педагога;
- доброта, честность, порядочность.
- доверие друзьям, вера в себя и свои силы;

4. Коммуникативная компетентность:
- умение слушать и слышать других;
- общительность, раскованность;
- активное сотрудничество в совместной деятельности;
- развитое чувство достоинства и самоуважения.

5. Автономинизационная компетентность:
- самостоятельность;
- способность к рефлексии;
- решительность, независимость;
- деловая направленность, осознанная готовность к труду;
- чувство собственного достоинства.

Формы контроля и проверки достижений ожидаемых результатов:

- в качестве текущего контроля используются опросы обучающихся во время занятий, проверка знаний терминов классического экзерсиса;
- в качестве дополнительных средств контроля и проверки используются личные наблюдения педагога за детьми, индивидуальные беседы, опросы.

Формой проведения промежуточной аттестации является:
1 год обучения - проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена (см. приложение 8.2);
2 год обучения - проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена (см. приложение 8.2);
3 год обучения - проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена (см. приложение 8.2);
4 год обучения – проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена (см. приложение 8.2);
5 год обучения - проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена (см. приложение 8.2);
6 год обучения - проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена (см. приложение 8.2);
7 год обучения - проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена (см. приложение 8.2);
8 год обучения - проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена (см. приложение 8.2).

Формы подведения итогов.
Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах муниципального, областного, всероссийского и международного уровней, а также активное участие в

концертных мероприятиях учреждения и района и, конечно, поступление обучающихся в учебные заведения хореографической направленности.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Младшая возрастная группа, 1 год обучения

темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
1.Организационная работа.	2	-	2
2.Азбука танцевального движения.	2	18	20
3.Постановка корпуса.	2	28	30
4.Элементы классического танца.	2	40	42
5.Элементы народного, историко-бытового танца.	2	36	38
6.Танцевальная импровизация.	2	6	8
7. Постановочная и репетиционная работа.	-	72	72
8. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена.	2	2	4
	14	***202***	***216***

Младшая возрастная группа, 2 год обучения.

темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
1.Организационная работа.	2	-	2
2.Азбука танцевального движения.	2	18	20
3.Постановка корпуса.	2	28	30
4.Элементы классического танца.	2	40	42
5.Элементы народного, историко-бытового танца.	2	36	38
6.Танцевальная импровизация.	2	6	8
7. Постановочная и репетиционная работа.	-	72	72
8. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена.	2	2	4
	14	***202***	***216***

Младшая возрастная группа, 3 год обучения.

темы	Количество часов		
	теория	практика	всего

1.Организационная работа.	2	-	2
2.Азбука танцевального движения.	2	18	20
3.Постановка корпуса.	2	28	30
4.Элементы классического танца.	2	40	42
5.Элементы народного, историко-бытового танца.	2	36	38
6.Танцевальная импровизация.	2	6	8
7. Постановочная и репетиционная работа.	-	72	72
8. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена.	2	2	4
	14	***202***	***216***

Младшая возрастная группа, 4 год обучения.

темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
1.Организационная работа.	2	-	2
2.Азбука танцевального движения.	2	18	20
3.Постановка корпуса.	2	28	30
4.Элементы классического танца.	2	40	42
5.Элементы народного, историко-бытового танца.	2	36	38
6.Танцевальная импровизация.	2	6	8
7. Постановочная и репетиционная работа.	-	72	72
8. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена.	2	2	4
	14	***202***	***216***

Старшая возрастная группа, 5 год обучения.

Темы	Количество часов		
	практика	теория	всего
1. Организационная работа.		2	2
2. Учебно-тренировочная работа.	88	2	90
3. Постановочная и репетиционная работа.	118	2	120
4. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена.	2	2	4
	208	***8***	***216***

Старшая возрастная группа, 6 год обучения.

Темы	Количество часов		
	практика	теория	всего
1. Организационная работа.		2	2

2. Учебно-тренировочная работа.	88	2	90
3. Постановочная и репетиционная работа.	118	2	120
4. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена.	2	2	4
	208	***8***	***216***

Старшая возрастная группа, 7 год обучения.

Темы	Количество часов		
	практика	теория	всего
1. Организационная работа.		2	2
2. Учебно-тренировочная работа.	88	2	90
3. Постановочная и репетиционная работа.	118	2	120
4. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена.	2	2	4
	208	***8***	***216***

Старшая возрастная группа, 8 год обучения.

Темы	Количество часов		
	практика	теория	всего
1. Организационная работа.		2	2
2. Учебно-тренировочная работа.	88	2	90
3. Постановочная и репетиционная работа.	118	2	120
4. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена.	2	2	4
	208	***8***	***216***

3. Содержание программы.

Младшая возрастная группа, 1 год обучения.

Задача – научить слушать и понимать команды педагога, музыку, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию движения, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность. В том числе решаются воспитательные задачи, подготовка к уроку, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока. Разучивание танца.

Тема 1. Организационная работа.

Беседа с обучающимися о целях и задачах курса хореографии, о правилах поведения и техники безопасности на уроках. Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях.

Тема 2. Азбука танцевального движения:

Теория:

- Мелодия и движение
- Музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4.
- Контрастная музыка (быстрая, медленная, веселая, грустная)
- Перестроение из одних рисунков в другие
- Повороты вправо, влево

Практические занятия:

- Музыкально-пространственные упражнения (маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте)
- Фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два; «звездочка», «расчёска», «до-за-до»)
- Танцевальные шаги: с носка на пятку, шаги в образах (заяц, журавль, лиса, кошка, медведь, птичка)
- Выделение сильной доли

Тема 3. Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку. Выполняются упражнения растяжки на ковриках.

Тема 4. Элементы классического танца:

- Знакомство с позициями ног (позиции ног – I, II, III, IV, V, VI)
- Позиции рук – подготовительная, I, II, III
- Preparation
- Экзерсис у станка

- Demi-plie, grand-plie по I позиции
- Battement tendus по I позиции в сторону
- Passe par terre по I позиции
- Battement tendus jete по I позиции в сторону
- Battement fondus
- En dehors at en dedans – понятие направлений
- Demi rond de jambe par terre en dehors at en dedans по I позиции
- Battement releve lent 45^0 по I позиции в сторону
- Releve по VI, I позиции
- Перегибы корпуса назад по VI позиции
- Grand battement jete по I позиции в сторону

- Port de bras I форма
- Saute по I, VI позиции
- Положение корпуса epaulement cruise, epaulement effasse по VI позиции
- Pas couru по VI позиции
- Выполняются упражнения классического экзерсиса на середине зала

Тема 5. Элементы народного, историко-бытового танцев:

- положение рук русского народного танца
- подскоки на месте
- подскоки по направлениям
- прыжки с поочередной смены ног
- простые дробные выстукивания
- «ковырялочка»
- «припадание»
- тройной притоп
- разучивание этюда «Осенний листопад» (быстрый мелкий бег по VI позиции, покачивание вперёд, назад, из стороны в сторону, повороты)
- разучивание этюда «Давай дружить» (пружинка с ровной спиной, подскоки, прыжок в сторону на одну ногу, подскоки по кругу, подскоки с поворотом)
- разучивание этюда «Снежинки» (бег на носках с остановкой, повороты на месте, перестроение на звездочки, перестроение на большой круг)

Тема 6. Танцевальная импровизация:

- игра «Зайчики» (придумать танцевальные движения Зайчика на лесной полянке)
- игра «Лягушки и Аист» (придумать танцевальные движения Лягушки и Аиста на болоте)
- игра «Фотограф» (создать образ, заданный ведущим, останавливаясь в придуманную фигуру)

Тема 7. Постановочная и репетиционная работа.

Русский народный танец "Матрёшечки".

Тема 8. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена:

Проводится проверка обучающихся на знание терминов классического экзерсиса по билетам. Проводится проверка достигнутых результатов у обучающихся вертикального шпагата и шпагата у стены.

К концу 1 года обучения обучающиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать позиции ног I, II, III, IV, V, VI; позиции рук – подготовительная. I, II, III
- Правильно пройти в такт музыки, сохраняя осанку
- Иметь навык легкого шага с носка на пятку
- Чувствовать характер марша
- Уметь изобразить в танцевальном движении животного
- Выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти
- Исполнить танец

Младшая возрастная группа, 2 год обучения.

Задача: Дальнейшее развитие чувства ритма, музыкальности, пластики, координации движения. Научить танцевать в паре. Разучить танец.

Тема 1. Организационная работа. Беседа с обучающимися о целях и задачах на текущий год, о правилах поведения и техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

Тема 2. Азбука танцевального движения:

Теория:

- Включает весь материал 1 года обучения
- Особенности музыки – марш, вальс. Быстрые и медленные хороводы, плясовые

Практические занятия:

- Закрепляется и исполняется материал 1 года обучения
- Акцентирование сильной доли такта в шагах
- Вступление и финал в танце
- Перестроение по линии танца

Тема 3. Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений растяжки.

Тема 4. Элементы классического танца:

- Повторение и закрепление упражнений классического танца 1 года обучения
- Demi-plie, Grand-plie по I, II позициям
- Battement tendus по I позиции «крестом»
- Grand battement jete по I позиции «крестом»
- Battement releve lent на 45^0 по I позиции «крестом»

- Rond de jambe par terre en dehors at en dedans по I позиции
- Перегибы корпуса по I, II позициям назад
- Saute – по II позиции
- Pa eschappe из I позиции во II позицию
- Grand pas jete
- Выполняются упражнения классического экзерсиса на середине зала

Тема 5. Элементы народного, историко-бытового танцев:

- Шаг с притопом, тройной притоп
- Подскок по кругу в парах
- Подскок на месте в повороте
- Качалка руками в парах
- «Моталочка»
- Перестроение из одного круга в два и обратно
- Разучивание танца (основной шаг с носка; перестроение по двум колоннам; тройной шаг колоннами вправо-влево; прыжок в парах друг к другу; крутка с остановкой**,** шаг по кругу с захлестом; пружинка с плечами; приставной шаг с пяткой и всей стопой; прыжки по VI позиции из стороны в сторону)

Тема 6. Танцевальная импровизация:

- Массовая импровизация «Цветочек растет»; «Сказочный лес»
- Музыкально-двигательная игра «Бабка-Ёжка» (уметь прыгать на одной ноге; долго держать равновесие, стоя на месте на одной ноге)
- Музыкально-двигательная игра «Зайцы и волк» (уметь держать равновесие, сидя на корточках)

Тема 7. Постановочная и репетиционная работа.

Классический танец "Музыкальная шкатулка".

Тема 8. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена:

Проводится проверка обучающихся на знание терминов классического экзерсиса по билетам. Проводится проверка достигнутых результатов у обучающихся вертикального шпагата и шпагата у стены.

К концу 2 года обучения обучающиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать позиции ног I, II, III, IV, V, VI, позиции рук – подготовительная, I, II, III
- Уметь выполнять комбинации экзерсиса у станка и на середине зала
- Уметь начинать движение после вступления
- Слышать сильные доли в тактах музыкального произведения
- Различать особенности музыки (марш, вальс – быстрый или медленный, хоровод, плясовая)
- Иметь навык вежливого отношения к партнеру в паре
- Исполнять импровизацию на заданную тему.
- Исполнить танец.

Младшая возрастная группа, 3 год обучения.

Задача: Последовательное повторение упражнений 1, 2 года обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память. Разучить танец.

Тема 1. Организационная работа. Беседа с обучающимися о целях и задачах на текущий год, о правилах поведения и техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

Тема 2. Азбука танцевального движения:

Теория:

- Динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо, крещендо – усиление звука, диминуэндо – ослабление звука)
- Ритмический рисунок в музыке
- Развитие музыкальности

Практические занятия:

- Разбираются ритмические рисунки, динамические оттенки на выученных танцах 1 и 2 года обучения
- Создание танцевальных образов в соответствии с музыкой

Тема 3. Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку.

Тема 4.Элементы классического танца:

- Повторение и закрепление упражнений 1 и 2 года обучения
- Demi-plie, Grand-plie по V позиции
- Battement tendus по V позиции
- Battement tendus jete по V позиции «крестом»
- Battement tendus jete с demi-plie по I позиции «крестом»
- Doubles battement tendus по I позиции
- Rond de jambe par terre en dehors at en dedans по V позиции
- Положение ноги sur le cou de pied спереди и сзади
- Battement fondus по V позиции «крестом»
- Battement releve lent на 45 ^{0} по V позиции
- Releve по II, V позициям
- Положение корпуса epaulement cruise, effasse по V позиции
- Grand battement jete по V позиции
- Saute по V позиции
- Schangement de pied по V позиции
- Port de bras II форма
- Выполняются упражнения классического экзерсиса на середине зала

Тема 5. Элементы народного, историко-бытового танцев:

- Хороводный шаг на полупальцах
- Техника выполнения вращения с «точкой»
- Повороты на 3 шагах вправо, влево
- Тройной шаг с притопом вперед, назад
- Перескок с ноги на ногу
- Кружение в парах
- Разучивание этюда «Прогулка» (шаг по кругу на полупальцах; приставной шаг с ударом всей стопой, «ковырялочка», «моталочка»; дробные выстукивания на месте, с продвижением, в повороте)

Тема 6. Танцевальная импровизация:

- Использовать динамические оттенки музыки при создании этюда
- Танцевальные этюды «Времена года»

- Танцевальные импровизации на тему по желанию обучающихся

Тема 7. Постановочная и репетиционная работа.

Эстрадный танец "Цветные карандаши".

Тема 8. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена: Проводится проверка обучающихся на знание терминов классического экзерсиса по билетам. Проводится проверка достигнутых результатов у обучающихся вертикального шпагата и шпагата у стены.

К концу 3 года обучения обучающиеся овладевают знаниями и навыками:

- Правильно выполнять упражнения классического станка
- Выполнять движения в соответствии с характером музыки
- Знать порядок движений в разученных танцах
- Научиться правильно выполнять вращение с «точкой»
- Согласованно выполнять движения в выученном танце
- Исполнить танец.

Младшая возрастная группа, 4 год обучения.

Задача:

Последовательное повторение упражнений 1, 2, 3 годов обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память. Разучить танец.

Тема 1. Организационная работа. Беседа с обучающимися о целях и задачах на текущий год, о правилах поведения и техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

Тема 2. Азбука танцевального движения:

Теория:

- Динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо, крещендо – усиление звука, диминуэндо – ослабление звука)
- Ритмический рисунок в музыке
- Развитие музыкальности

Практические занятия:

- Создание танцевальных образов в соответствии с музыкой
- Выполнение движений в соответствии с музыкой

Тема 3. Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений разминки.

Тема 4. Элементы классического танца:

- Повторение и закрепление упражнений 1, 2, 3 года обучения
- Повторение позиций ног (I, II, III, IV, V, VI)
- Повторение позиций рук – подготовительная, I, II, III
- Battement tendus с demi-plie по V позиции
- Battement tendus jete с demi-plie по V позиции «крестом»
- Rond de jambe par terre en dehors at en dedans на demi-plie вперёд и назад
- Battement fondus по V позиции «крестом»
- Grand battement jete по V позиции epaulement
- Battement retire по V позиции
- Pas echappe из V позиции во II позицию
- Pas de bourree по V позиции

- Понятие pas balance
- Battement frappe «крестом» обхватное
- Releve по VI, I, II позициям с demi-plie
- Перегибы корпуса по V позиции в сторону
- Saute по V позиции в повороте
- Schangement de pied в повороте
- Выполняются упражнения классического экзерсиса на середине зала

Тема 5. Элементы народного, историко-бытового танцев:

- Положение рук русского народного танца
- Хороводный шаг на полупальцах
- Тройной притоп
- Повороты на 3 шагах вправо, влево
- Тройной шаг с притопом вперед, назад
- Перескок с ноги на ногу
- Вращение с «точкой»
- Дробные выстукивания
- Ключи – 1,2,3
- Разучивание танца.

Тема 6. Танцевальная импровизация:

- Массовая импровизация «Русская плясовая» (исполнение знакомых движений по желанию обучающихся)
- Танцевальные этюды «Времена года»

Тема 7. Постановочная и репетиционная работа.

Хоровод "Рукодельницы".

Тема 8. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена:

Проводится проверка обучающихся на знание терминов классического экзерсиса по билетам. Проводится проверка достигнутых результатов у обучающихся вертикального шпагата и шпагата у стены.

К концу 4 года обучения обучающиеся овладевают знаниями и навыками:

- Правильно выполнять упражнения классического станка
- Выполнять движения в соответствии с характером музыки
- Согласованно выполнять движения в выученном танце
- Чётко и правильно выполнить «ключи» и дробные выстукивания
- Правильно выполнить поворот с «точкой»
- Исполнить танец.

Старшая возрастная группа, 5 год обучения.

Для старшей возрастной группы программа рассчитана также на 4 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. В программу (на каждый учебный год) включены разделы, посвященные организационной, учебно-тренировочной, постановочной и репетиционной работе.

Тема 1. Организационная работа

Беседа с обучающимися о целях и задачах на новый учебный год, о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы. Беседа о различных стилях танца.

Тема 2. Учебно-тренировочная работа:

- Повторение позиций ног (I, II, III, IV, V, VI)
- Повторение позиций рук – подготовительная, I, II, III

- Повторение и закрепление упражнений 1,2,3,4 года обучения
- Doubles battement tendus по V позиции
- Pas echappe из V позиции во II позицию в повороте
- Pas assemble по V позиции
- Sissone ferme по V позиции
- Battement tendus soutenu по I позиции
- Выполняются упражнения классического экзерсиса на середине зала

Тема 3. Постановочная и репетиционная работа.

Кадриль "Ах, вы, сени, мои сени".

Тема 4. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена:

Проводится проверка обучающихся на знание терминов классического экзерсиса по билетам. Проводится проверка достигнутых результатов у обучающихся вертикального шпагата и шпагата у стены.

К концу 5 года обучения обучающиеся овладевают знаниями и навыками:

- Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваясь по заданию преподавателя
- Знать основные позиции ног, позиции рук классического танца
- Уметь выполнять изученные упражнения классического танца для укрепления мышечного корсета
- Создавать образ шуточного и грустного героя
- Исполнять танец

Старшая возрастная группа, 6 год обучения.

Тема 1. Организационная работа

Беседа с обучающимися о целях и задачах на новый учебный год, о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

Тема 2. Учебно-тренировочная работа:

- Повторение позиций ног (I, II, III, IV ,V, VI)
- Повторение позиций рук – подготовительная, I, II, III
- Повторение и закрепление упражнений 1,2,3,4,5 года обучения
- Battement tendus soutenu по V позиции
- Battement tendus pour le pied «крестом»
- Battement tendus jete pique по I позиции «крестом»
- Battement releve lent на 90^0 «крестом» по V позиции
- Flic-flac по V позиции
- Полуповороты по V позиции с demi-plie
- Pirouette sur le cou de pied en dehors at en dedans по V позиции
- Диагональ на середине зала - повороты
- Выполняются упражнения классического экзерсиса на середине зала

Тема 3. Постановочная и репетиционная работа:

Современный танец «Flame».

Тема 4. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена:

Проводится проверка обучающихся на знание терминов классического экзерсиса по билетам. Проводится проверка достигнутых результатов у обучающихся вертикального шпагата и шпагата у стены.

К концу 6 года обучения обучающиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца

- Выполнять движения танцев в соответствии с музыкой
- Проверка знаний классического экзерсиса в форме экзамена
- Исполнять танец

Старшая возрастная группа, 7 год обучения.

Тема 1. Организационная работа.

Беседа с обучающимися о целях и задачах на новый учебный год, о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

Тема 2. Учебно-тренировочная работа:

- Повторение позиций ног (I, II, III, IV ,V, VI)
- Повторение позиций рук – подготовительная, I, II, III
- Повторение и закрепление упражнений 1,2,3,4,5,6 года обучения
- Battement tendus jete pique по V позиции «крестом»
- Выполняются упражнения классического экзерсиса на середине зала

Тема 3. Постановочная и репетиционная работа:

Танец «Хрустальный Вальс»

Тема 4. Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена:

Проводится проверка обучающихся на знание терминов классического экзерсиса по билетам. Проводится проверка достигнутых результатов у обучающихся вертикального шпагата и шпагата у стены.

К концу 7 года обучения обучающиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Исполнять танец

Старшая возрастная группа, 8 год обучения.

Тема 1. Организационная работа

Беседа с обучающимися о целях и задачах на новый учебный год, о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

Тема 2. Учебно-тренировочная работа:

- Повторение позиций ног (I, II, III, IV ,V, VI)
- Повторение позиций рук – подготовительная, I, II, III
- Повторение и закрепление упражнений 1,2,3,4,5,6,7 года обучения
- Выполняются упражнения классического экзерсиса на середине зала

Тема 3. Постановочная и репетиционная работа:

Русский народный танец «Возле речки»

К концу 8 года обучения обучающиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать термины классического экзерсиса
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Различать стили танцевального искусства
- Исполнять танец

4. Методическое обеспечение.

1 год обучения.

Тема	Форма организации занятий	Приемы и методы	Ресурсное обеспечение занятий	Формы подведения итогов

Организационная работа	Коллективная	Беседа, инструктаж, объяснение, демонстрация	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Азбука танцевального движения	Коллективная	Объяснение, беседа	Ноутбук, презентация.	Опрос, наблюдение
Постановка корпуса	Коллективная	Беседа, творческое задание, объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Элементы классического танца	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Элементы народного, историко-бытового танца	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Танцевальная импровизация	Коллективная, групповая, индивидуальная	Творческое задание	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Постановочная и репетиционная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Выступление
Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена	Коллективная, индивидуальная	Опрос, проверка	Билеты с терминами классического экзерсиса, сантиметровая лента	Ответы на вопросы в билете, результаты вертикального шпагата и шпагата у стены

2 год обучения.

Тема	**Форма организации занятий**	**Приемы и методы**	**Ресурсное обеспечение занятий**	**Формы подведения итогов**
Организационная работа	Коллективная	Беседа, инструктаж,	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение

		объяснение, демонстрация		
Азбука танцевального движения	Коллективная	Объяснение, беседа	Ноутбук, презентация.	Опрос, наблюдение
Постановка корпуса	Коллективная	Беседа, творческое задание, объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Элементы классического танца	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Элементы народного, историко-бытового танца	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Танцевальная импровизация	Коллективная, групповая, индивидуальная	Творческое задание	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Постановочная и репетиционная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Выступление
Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена	Коллективная, индивидуальная	Опрос, проверка	Билеты с терминами классического экзерсиса, сантиметровая лента	Ответы на вопросы в билете, результаты вертикального шпагата и шпагата у стены

3 год обучения.

Тема	**Форма организации занятий**	**Приемы и методы**	**Ресурсное обеспечение занятий**	**Формы подведения итогов**
Организационная работа	Коллективная	Беседа, инструктаж, объяснение,	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение

		демонстрация		
Азбука танцевального движения	Коллективная	Объяснение, беседа	Ноутбук, презентация.	Опрос, наблюдение
Постановка корпуса	Коллективная	Беседа, творческое задание, объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Элементы классического танца	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Элементы народного, историко-бытового танца	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Танцевальная импровизация	Коллективная, групповая, индивидуальная	Творческое задание	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Постановочная и репетиционная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Выступление
Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена	Коллективная, индивидуальная	Опрос, проверка	Билеты с терминами классического экзерсиса, сантиметровая лента	Ответы на вопросы в билете, результаты вертикального шпагата и шпагата у стены

4 год обучения.

Тема	**Форма организации занятий**	**Приемы и методы**	**Ресурсное обеспечение занятий**	**Формы подведения итогов**
Организационная работа	Коллективная	Беседа, инструктаж, объяснение, демонстраци	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение

		я		
Азбука танцевального движения	Коллективная	Объяснение, беседа	Ноутбук, презентация.	Опрос, наблюдение
Постановка корпуса	Коллективная	Беседа, творческое задание, объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Элементы классического танца	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Элементы народного, историко-бытового танца	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Танцевальная импровизация	Коллективная, групповая, индивидуальная	Творческое задание	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Постановочная и репетиционная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Выступление
Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена	Коллективная, индивидуальная	Опрос, проверка	Билеты с терминами классического экзерсиса, сантиметровая лента	Ответы на вопросы в билете, результаты вертикального шпагата и шпагата у стены

5 год обучения.

Тема	**Форма организации занятий**	**Приемы и методы**	**Ресурсное обеспечение занятий**	**Формы подведения итогов**
Организационная работа	Коллективная	Беседа, инструктаж, объяснение, демонстраци	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение

		я		
Учебно-тренировочная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Постановочная и репетиционная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Выступление
Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена	Коллективная, индивидуальная	Опрос, проверка	Билеты с терминами классического экзерсиса, сантиметровая лента	Ответы на вопросы в билете, результаты вертикального шпагата и шпагата у стены

6 год обучения.

Тема	**Форма организации занятий**	**Приемы и методы**	**Ресурсное обеспечение занятий**	**Формы подведения итогов**
Организационная работа	Коллективная	Беседа, инструктаж, объяснение, демонстрация	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Учебно-тренировочная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Постановочная и репетиционная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Выступление
Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена	Коллективная, индивидуальная	Опрос, проверка	Билеты с терминами классического экзерсиса, сантиметровая лента	Ответы на вопросы в билете, результаты вертикального шпагата и шпагата у стены

7 год обучения.

Тема	**Форма организации занятий**	**Приемы и методы**	**Ресурсное обеспечение занятий**	**Формы подведения итогов**
Организационная работа	Коллективная	Беседа, инструктаж, объяснение, демонстраци	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение

		я		
Учебно-тренировочная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Постановочная и репетиционная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Выступление
Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена	Коллективная, индивидуальная	Опрос, проверка	Билеты с терминами классического экзерсиса, сантиметровая лента	Ответы на вопросы в билете, результаты вертикального шпагата и шпагата у стены

8 год обучения.

Тема	**Форма организации занятий**	**Приемы и методы**	**Ресурсное обеспечение занятий**	**Формы подведения итогов**
Организационная работа	Коллективная	Беседа, инструктаж, объяснение, демонстрация	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Учебно-тренировочная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение
Постановочная и репетиционная работа	Коллективная	Объяснение, показ	Музыкальный центр	Выступление
Проверка знаний терминов классического экзерсиса в форме экзамена	Коллективная, индивидуальная	Опрос, проверка	Билеты с терминами классического экзерсиса, сантиметровая лента	Ответы на вопросы в билете, результаты вертикального шпагата и шпагата у стены

5. Вывод.

За 8 лет занятий в хореографическом коллективе учащиеся должны овладеть основами хореографического образования, знаниями, умениями и навыками, позволяющими исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров и стилей. Знать правила исполнения движений народно-сценического танца. Овладеть навыками красивой осанки, исправить недостатки осанки, создавая мышечный

корсет, развить координацию движений, грамотностью и выразительностью движений. Уметь исполнять грамотно и музыкально все основные движения классического танца. Проявлять интерес к хореографической культуре, народной и классической хореографии.

Научиться самостоятельно создавать новые танцевальные комбинации на основе приобретенных умений и навыков. Уметь импровизировать на свободную тему. Научиться исполнять хореографические постановки перед зрителями. Знать критерии хорошего исполнения танца и уметь самостоятельно оценивать его, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства.

Учащиеся должны развить в себе коммуникабельность, взаимовыручку, научиться культуре общения в коллективе, с преподавателем, со зрителями.

6. Список использованной литературы.

1. *Богаткова Л.Н.* «Танцы для детей». – М., 1959.
2. *Богаткова Л.Н.* «Танцы разных народов». – М., 1958.
3. *Бондаренко Л.* «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.
4. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. *М.В. Смирнова*. – М., 1988.
5. Классический танец. Упражнения у станка (1 год обучения). Методическая разработка для преподавателей КПУ./ Автор М.В.Смирнова. - М., 1987.
6. Классический танец. Выпуск III. Движения группы ALLEGRO. Методическая разработка для КПУ (специализация «Руководитель хореографического коллектива»)/ Сост. М.В.Смирнова. – М., 1988.
7. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. *М.И. Шляпникова*. – М., 1988.
8. *Пасютинская В.М.* Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.
9. *Ткаченко Т.С.* «Работа с танцевальным коллективом». – М., 1958.
10. *Ваганова А.*Я. Основы классического танца. – Л.: Просвещение, 1980.
11. *Костровицкая В.*С. 100 уроков классического танца- Л., 1981.
12. Дополнительная образовательная программа. Эстрадный танец «Мир эстрадной хореографии»/ Автор М.А.Мамадалиева , Воркута, 2011.

7. Календарно-тематический план на 2022-2023 уч. год

Младшая возрастная группа

Год обучения:

Дата	Тема	Часы
Сентябрь		
4.09.2022	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности и правилах поведения на уроках хореографии. Беседа с ребятами о целях и задачах курса хореографии. Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях.	2
5.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Изучение движений нового танца.	2
8.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Изучение движений нового танца.	2
11.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
12.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты.	2
15.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de	2

	bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Новые движения танца.	
18.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Новые движения танца.	2
19.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Новые движения танца.	2
22.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
25.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
25.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
26.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
29.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
Октябрь		
2.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Новые движения танца.	2
3.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Новые движения танца.	2
6.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Новые движения танца.	2
9.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Повторение движений.	2
10.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
13.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Элементы танца.	2
16.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Повторение движений танца.	2

17.10.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Новые движения танца. Мультфильм «Балерина».	2
20.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты по диагонали и на середине.	2
23.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Новые движения танца.	2
24.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Новые движения танца.	2
27.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Новые движения танца.	2
30.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
Ноябрь		
3.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты. Изучение движений танца. Ансамбль «Берёзка».	2
6.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
7.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки. Повороты. Отработка движений.	2
10.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	2
13.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Прыжки и повороты. Повторение движений.	2
14.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты. Элементы танца.	2
17.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
20.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
21.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2

24.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
27.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
28.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
Декабрь		
1.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Элементы танца.	2
4.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение движений танца.	2
5.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и отработка движений танца.	2
8.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты по диагонали. Комбинации танца.	2
11.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
12.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали.	2
15.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
18.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
19.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
22.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
25.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
26.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение	2

	комбинаций танца.	
29.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
Январь		
09.01.2023	Беседа о технике безопасности и правилах поведения на уроках хореографии. Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
12.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Изучение новых элементов танца.	2
15.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
16.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка комбинаций танца.	2
19.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение и отработка комбинаций танца.	2
22.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение и отработка комбинаций танца.	2
23.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение и отработка комбинаций танца.	2
26.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение и отработка комбинаций танца.	2
29.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение и отработка комбинаций танца.	2
30.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение и отработка комбинаций танца.	2
Февраль		
2.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на	2

	середине зала и по диагонали. Повторение и отработка комбинаций танца.	
5.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
6.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
09.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
12.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Элементы народного танца. Дроби на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
13.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка выполнения дробей. Отработка комбинаций танца.	2
16.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
19.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
20.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
21.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
26.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
27.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
Март		
02.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка	2

	комбинаций танца.	
5.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
6.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
09.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
12.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
13.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
16.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
19.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
20.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
23.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
26.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
27.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
30.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2

Апрель		
02.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
03.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
06.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
09.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
10.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
13.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
16.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
17.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
20.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
23.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
24.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
27.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка	2

	комбинаций танца.	
30.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
Май		
4.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
5.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
11.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
12.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
14.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
15.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
18.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Отработка комбинаций танца.	2
21.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Проверка знаний терминов классического экзерсиса.	2
22.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Проверка знаний терминов классического экзерсиса.	2
Итого: 216 часов		

Старшая возрастная группа.
Год обучения:

Дата	Тема	Часы
Сентябрь		
3.09.2022	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности и правилах поведения на уроках хореографии. Беседа с ребятами о целях и задачах курса хореографии. Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях.	2
6.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение движений нового танца.	2
7.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение движений нового танца.	2
10.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение движений нового танца.	2
13.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и отработка движений.	2
14.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
17.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и отработка движений танца.	2
20.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Новые движения танца.	2
21.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение движений танца.	2
25.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de	2

	bras. Экзерсис на середине зала. Повторение движений танца.	
27.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение движений танца.	2
28.09.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
Октябрь		
1.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
4.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты и прыжки по диагонали.	2
7.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение движений танца.	2
8.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение движений танца.	2
11.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
12.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение комбинации.	2
15.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение комбинации.	2
18.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений комбинации. Мультфильм «Балерина».	2
19.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
22.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
25.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
26.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
29.10.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка	2

	движений танца.	
Ноябрь		
1.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение движений танца. Ансамбль «Берёзка».	2
2.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение движений танца.	2
5.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и отработка движений.	2
8.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и отработка движений.	2
9.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка комбинаций танца.	2
12.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка комбинаций танца.	2
15.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
16.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
19.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
22.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
23.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
26.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
29.11.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
Декабрь		
2.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
3.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и отработка движений танца.	2

6.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты и прыжки. Повторение движений танца.	2
7.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты и прыжки. Повторение движений.	2
10.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Элементы танца.	2
13.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
14.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
17.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
20.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
21.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
24.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
27.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
28.12.2022	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
Январь		
10.01.2023	Беседа о технике безопасности и правилах поведения на уроках хореографии. Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца. Повороты на середине зала и по диагонали.	2
11.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Элементы танца.	2
14.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и отработка элементов танца.	2
17.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и	2

	отработка элементов танца.	
18.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение и отработка комбинаций танца.	2
21.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
24.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
25.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
28.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
30.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
31.01.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение комбинаций танца.	2
Февраль		
1.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
4.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
7.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повторение изученной комбинации.	2
8.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
11.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
14.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Беседа о балете по желанию учащихся.	2
15.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
18.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на	2

	середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	
21.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
22.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
25.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
28.02.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
Март		
1.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
4.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
7.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
10.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
11.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
14.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
15.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Отработка движений танца.	2
18.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение комбинаций танца.	2
21.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение	2

	комбинаций танца.	
22.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
25.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Изучение новых движений танца.	2
28.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
29.03.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
Апрель		
1.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
4.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
5.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
8.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
11.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
12.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
15.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
18.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2

19.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
22.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
25.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
26.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
29.04.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
Май		
2.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
3.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
6.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
10.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
12.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
13.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Повороты на середине зала и по диагонали. Повторение танца.	2
16.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Проверка знаний терминов классического экзерсиса.	2

27.05.2023	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Проверка знаний терминов классического экзерсиса.	2
		Итого: 216 часов

8. Приложение.

8.1. Комплекс упражнений разминки на занятиях хореографии

- ***Уменьшается плоскостопие***
- ***Создается мышечный корсет***
- ***Исправляются недостатки осанки***
- ***Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка***

Упражнения для стоп:

- ✓ *Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной*
  На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;
  На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.
- ✓ *Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной*
  На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;
  На счет 2 – поменять положение стоп.
- ✓ *Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной*
  На счет 1 – круговые движения стоп от центра
  На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

Упражнения на создание мышечного корсета:

- ✓ *Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной*
  На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
  На счет 2 – нога опускается в исходное положение
  На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
  На счет 4 – нога опускается в исходное положение.
- ✓ *(«Ножницы») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной*
  На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест
  На счет 2 - *две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны*
- ✓ *(«Уголок») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной*
  На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов, руки раскрываются в стороны
  На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

Упражнения растяжки:

- ✓ *Исх. пол. - сидя на коврике, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки*
  На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находиться на 4 счета
- ✓ *Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся наверх, спина – прямая*

На счет 1 – лечь на правую ногу
На счет 2 – исходное положение
На счет 3 – лечь на левую ногу
На счет 4 – исходное положение
На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки
На счет 8 – исходное положение

- ✓ *(«Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги сложены стопа к стопе, поджатые к корпусу, руки кладутся на колени)*
  На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол
  На счет 4 – вернуться в исходное положение
- ✓ *Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу*
  На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.
  На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лежа)
  На счет 7 – ноги собрать вместе
  На счет 8 – вернуться в исходное положение

Упражнения на гибкость корпуса:

- ✓ *(«Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе*
  На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх
  На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз
- ✓ *(«Кошечка 2») Исх.пол. – стоя на четвереньках, колени вместе*
  На счет 1, 2 – сесть на ноги
  На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая, как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад
  На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории
  На счет 7, 8 – встать в исходное положение
- ✓ *(Упр. – отдых «Дельфин и русалка»)*
- ✓ *Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой*
- ✓ *Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях*
  На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад
  На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение
- ✓ *(«Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед*
  На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику
  На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение
- ✓ *(«Самолет») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны*
  На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)
  На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

(«Корабль») Исх. пол. *- лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса*

На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)

На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

- ✓ («Корзиночка») Исх. пол. – лёжа на животе, руками взять ноги за щиколотки
  На счет 1, 2, 3, 4, - поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку
  На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голову прижать к коленям
  На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным
  На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение

8.2. Билеты по проверке знаний классического экзерсиса:

№1. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Деми-плие и Гранд-плие – маленькое и большое приседание	
2. Релеве – подъём на полупальцы	
3. Прыжок со сменой ног из 5 позиции в 5 – шажман де пье	
4. Скользящее движение – пассе пар терр	
5. Пор де бра I – переводы рук и перегибы корпуса	**показать**
6. **Шпагат у стены:**	**Вертикальный шпагат:**

№2. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Ронд де жамб пар терр – круг ногой по полу	
2. Перевод рук по позициям – пор де бра	
3. Подъём на полупальцы - релеве	
4. Батман фондю – движение тающее, тягучее	
5. Выворотные позиции ног – 1,2,3,4,5	**показать**
6. **Шпагат у стены:**	**Вертикальный шпагат:**

№3. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Движение натянутой (работающей) ноги – батман тандю	
2. Перевод рук по позициям – пор де бра	
3. Прыжок по 1 позиции - соте	
4. Сколько выворотных позиций ног в классическом танце? – 5 позиций	
5. Гранд батман жете – мах ногой на 90 градусов и выше	**показать**
6. **Шпагат у стены:**	**Вертикальный шпагат:**

№4. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Прыжок со сменой ног из 5 позиции в 5 – шажман де пье	
2. Пор де бра – переводы рук и перегибы корпуса	
3. Батман тандю жете – мах ногой на 25 и 45 градусов	

4. Батман тандю – движение натянутой ногой
5. Релеве –подъём на полупальцы **показать**
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**

№5. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Релеве – подъём на полупальцы	
2. Пор де бра – переводы рук и перегибы корпуса	
3. Шажман де пье – прыжок по 5 позиции со сменой ног	
4. Скользящее движение – пассе пар терр	
5. Ронд де жамб пар терр **–** круг ногой по полу **показать**	
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**	

№6. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Подъём на полупальцы - релеве	
2. Ронд де жамб пар терр – круг ногой по полу	
3. Прыжок без смены ног - соте	
4. Пассе пар терр – скользящее движение	
5. Сиссон ферме – прыжок по 5 позиции с продвижением **показать**	
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**	
№7. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Ронд де жамб пар тер – круг ногой по полу	
2. Релеве – подъём на полупальцы	
3. Соте – прыжок на месте без смены ног	
4. Скользящее движение – пассе пар терр	
5. Батман фандю – движение тающее, тягучее **показать**	
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**	

№8. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Соте - прыжок на месте без смены ног	
2. Движение «тающее», «тягучее» - батман фондю	
3. Мах ногой на 90 градусов и выше – гранд батман жете	
4. Мах ногой на 45 градусов – батман тандю жете	
5. Ронд де жамб пар терр – круг ногой по полу **показать**	
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**	

№9. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Пор де бра – переводы рук и перегибы корпуса	
2. Движение «тающее», «тягучее» - батман фондю	
3. Приседание большое и маленькое – деми и гранд плие	
4. Батман тандю жете – мах ногой на 25 и 45 градусов	

5. Ронд де жамб пар терр – круг ногой по полу **показать**
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**

№10. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Соте – прыжок на месте без смены ног	
2. Батман фондю – движение тающее, тягучее	
3. Сюр лё ку де пье – положение стопы у щиколотки опорной ноги	
4. Скользящее движение – пассе пар терр	
5. Батман тандю жете – мах ногой на 25 и 45 градусов **показать**	
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**	

№11. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Прыжок со сменой ног из 5 позиции в 5 – шажман де пье	
2. Пор де бра – переводы рук и перегибы корпуса	
3. Плие - приседание	
4. Движение тающее, тягучее – батман фондю	
5. Релеве – подъём на полупальцы **показать**	
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**	

№12. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Мах ногой на 25 и 45 градусов – батман тандю жете	
2. Подъём на полупальцы - релеве	
3. Па эшаппе – прыжок из 5 позиции во 2 и обратно	
4. Ронд де жамб пар тер – круг ногой по полу	
5. Гранд плие – большое приседание **показать**	
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**	

№13. ФАМИЛИЯ ИМЯ:	**Дата:**
Вопрос:	**Ответ:**
1. Круг ногой по полу – ронд де жамб пар терр	
2. Перевод рук по позициям и перегибы корпуса – пор де бра	
3. Релеве льан – подъём ноги в воздух на 25 и 45 градусов	
4. Мах ногой на 25 и 45 градусов – батман тандю жете	
5. Па курю – мелкий бег по 6 позиции **показать**	
6. **Шпагат у стены:** **Вертикальный шпагат:**	